

VOL 7 - ISSUE 66 JANUARY 2015

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Copyright © SC1333
Rs 120



WWW.PAKSOCIETY.COM



WWW.PAKSOCIETY.COM

RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

دی بوم ریسٹورنٹ

Issue No: 8

باربے کیو میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا آبالیں کہ اس میں ایک کٹی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گرا دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں میڈہ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ مکس ساتھ ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب اورک اور پانی ڈال کر اس کو ابال آتے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آگ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چوبیس سے اٹار پھیلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح مکس کر کے گرم کر پیش کریں۔

فحیتا اسپگھٹی



۱۔ بیک پارلر اسپگھٹی کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا آبالیں کہ اس میں ایک کٹی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گرا دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں مصالحہ مکس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ کارن فلور پانی میں مکس کریں اور چمچ ملا تے ہوئے آہستہ آہستہ فرائی بین میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شال کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔

۳۔ اب لے کے ہونے ٹماٹر اور پھلے سے تیار شدہ اسپگھٹی اچھی طرح ملا کر گرم کر پیش کریں۔



میٹ بال اسپیگھٹی



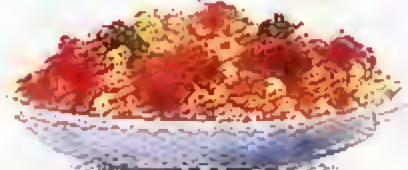
۱۔ بیک پارلر میٹ بال کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا آبالیں کہ اس میں ایک کٹی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گرا دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ بیک پارلر میٹ بال کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا آبالیں کہ اس میں ایک کٹی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گرا دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۳۔ چمن کو ڈھک کر 20 منٹ تک ہلکی آگ پر پکائیں۔ اب چوبیس سے اٹار پھیلے سے تیار شدہ اسپگھٹی میں اچھی طرح مکس کر کے گرم کر پیش کریں۔



اچاری میکرونی

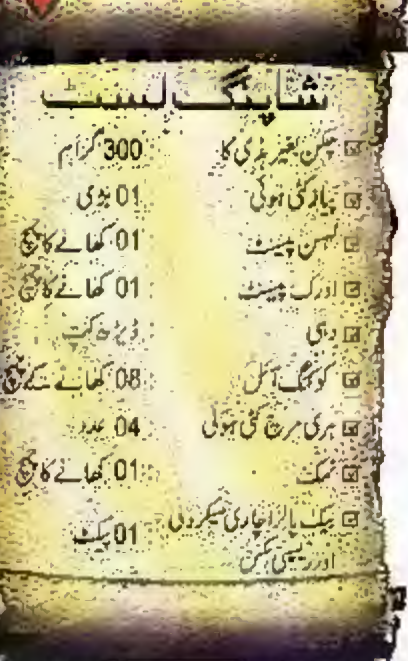


۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا آبالیں کہ اس میں ایک کٹی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گرا دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

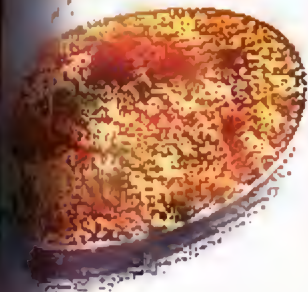
۲۔ ایک فرائی بین میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں مصالحہ مکس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ کارن فلور پانی میں مکس کریں اور چمچ ملا تے ہوئے آہستہ آہستہ فرائی بین میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شال کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آگ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چوبیس سے اٹار پھیلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح مکس کر کے گرم کر پیش کریں۔

۴۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آگ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چوبیس سے اٹار پھیلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح مکس کر کے گرم کر پیش کریں۔



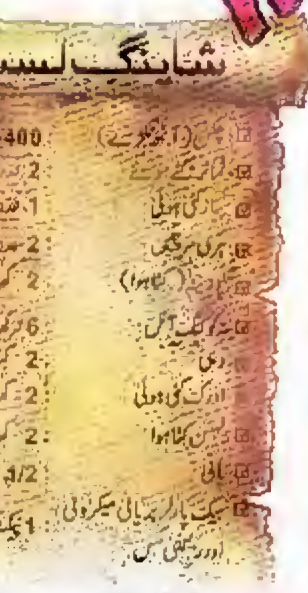
پریپارڈ میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا آبالیں کہ اس میں ایک کٹی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گرا دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں مصالحہ مکس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ کارن فلور پانی میں مکس کریں اور چمچ ملا تے ہوئے آہستہ آہستہ فرائی بین میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شال کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آگ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چوبیس سے اٹار پھیلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح مکس کر کے گرم کر پیش کریں۔



MASALA

TV FOOD MAG



Content

CORNER

35

> Masala Mornings

صبح کی مصلیٰ

41

> Chaska Pakana

چکنا چکنا

49

> Tarla

تارلا

55

> Food Diaries

فود ڈائریز

61

> Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

15

> Editorial

اداریہ

16

> Masala Article

عروہ و تمیزیں لڑنا مصلحت کچھ ضرور ہے

21

> Masala Article

وہم و خیال بھی جلدی رہنا ہی ضرور ہے

23

> Handi

ہانڈی

29

> Live@9

لائیو ایٹ نائن

67

> Lively Weekends

لائیو ویکی اینڈرز

Copied From Web

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

Editorial

محترم قارئین

السلام علیکم!

تمام قارئین کو نیا سال بہت بہت مبارک ہو۔

گزشتے ہوئے سال کے لئے ہم نے جو اہداف مقرر کئے تھے اللہ کے فضل سے ان میں سے بہت سے ہدف حسب توقع پورے ہو گئے جس کے لئے ہم اللہ تعالیٰ کے بے حد شکر گزار ہیں اور جو حاصل نہ ہو سکے ان کی تکمیل کے لئے پرعزم ہیں۔

الحمد للہ ”مصلحہ ٹی وی فوڈ میگزین“ کے لئے بھی یہ سال انتہائی کامیابی کا سال ثابت ہوا ہے۔ اپنے قارئین کی اسی حوصلہ افزائی کے سہارے ہم اپنا سفر طے کر رہے ہیں۔ ہماری کوشش ہے کہ ہم تبدیلی کے ہر عمل میں اپنے قارئین کی آراء کو نظر میں رکھیں۔ اس سال ہم نے ”لایو ایٹ ناؤ“ اور ہانڈی کی لک بک کی کامیاب اشاعت کے بعد اپنی تیسری لک بک ”مصلحہ مارنگز“ کا اجراء کیا۔ ہم اللہ کے انتہائی شکر گزار ہیں کہ اس کتاب نے پاکستان کی تیز ترین فروخت کی نئی تاریخ رقم کی اور ایک ہی ماہ کے مختصر عرصے میں ہمیں اس کتاب کی دوبارہ کی جانب جانا پڑا۔ قارئین کی جانب سے اس لک بک کو انتہائی سراہا جا رہا ہے جو چھاپہ کاروں کی بلندی کا باعث ہے۔ اس سال کے لئے ہم کچھ اور نئے منصوبوں پر کام کے لئے پرعزم ہیں قارئین کا ساتھ چاہئے انشاء اللہ ہم ان کی توقعات پر پورا اتریں گے۔

سال گزشتہ ملک کو قوم کے لئے جو آئینہ دکھایا تھا ایسا ہمیں کہ سب کچھ بڑا ہی تھا بہت کچھ اچھا بھی تھا۔ جہاں مہنگائی، لوڈ شیڈنگ، کامیابی اور سیاسی اتار چڑھاؤ کا تسلسل رہا عوام میں شعور اور اپنے حقوق کی جنگ کی آواز کی روایتی مثبت تبدیلی بھی نظر میں آئی۔ اس سال کے اختتام پر سونے اور پیروں کی قیمتوں میں نمایاں کمی بھی خوش خبریاں سنیں۔ یہ سب چیزیں کی قیمتوں کا اتار چڑھاؤ دیگر روزمرہ کی اشیاء کی قیمتوں پر اثر انداز ہوتا ہے اس کے سبب میں بہت سارے حوالوں سے بہتری کی امید ہے۔ آئیے اس موقع کے ساتھ نئے سال کو خوشام آئیں کہ یہ سال اہل وطن کے لئے امن و سلامتی کا سال ثابت ہوگا اس سال میں ”ایڈیٹر شپ“ اور ”سیڈنگ“ اور سیاسی و معاشی بہتری سے نجات حاصل ہو جائے گی عوام میں قومی شعور بیدار ہو کر ہر شے کی منازل طے کریں گے۔ (آمین)

شہناز رمزی

<http://www.readingcornerpk.blogspot.com/>

ایڈیٹر: سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر: شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر: شازیہ انوار،
ایڈیٹر: اسٹینٹ۔ نصر خان، اسٹینٹ ایڈیٹر: معاذ احمد

مدیر ادارہ: سید نبیل احمد، ڈیزائنر: یوسف رضوی، عکاسی: حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ منیجر: منور حسین، بھٹی،
03333222353 - فون: munawar.h@masalatv.tv

رہبر نیوز ایجنسی: 0333 216 8390، پرنٹر: یونی پرنٹ

پوسٹ ورک لینڈ: 10/11، حسن علی ایمریت، بمقابلہ آل آئی چندر پور وکراچی۔ پاکستان۔ پوسٹ آفس: 111-486-111 (کراچی) فکس: 92-21-32628640
آن لائن خریداری کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv، آن لائن خریداری کے لئے: <http://www.masala.tv/masalamag/>

MASALA 15 EDITORIAL

Copied From Web

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

سرخو کی لائبریری
ملاؤ نئے نسخے اور کتب
پاکستان کی سب سے بڑی لائبریری
دکان نمبر 13 صدر بازار ہری پور



READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

سرد موسم میں گرمیوں کے منفرد اور کچھ منفرد اور

کچھ اقسام کی چائے ایسی بھی ہیں جو کثرت سے استعمال کے باعث مفید ہوتی ہیں

سیب کے چائے

سیب کے چھلکے چھین کر پیس کر دیتے ہیں انہیں بھی قدرت نے غذائیت لذت اور بے شمار فوائد رکھے ہیں۔ سیب کے چھلکے کو ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں دودھ اور چینی یا پھر جلابیہ کا رس ملا کر پیئیں۔ یہ چائے جسمانی طور پر کمزور افراد اور بوڑھوں کے لئے حد درجہ صحت بخش چیز ہے۔ زیادہ بہتر ہے۔ جلابیہ کا رس لے کر پی کر اس کا مسلسل استعمال نہایت مفید ہے۔

آم کے پتوں کی چائے

آم کے پتے سائے میں خشک کر کے اسے چائے کی پتی کی طرح سے دودھ اور چینی کے ساتھ بطور چائے استعمال کریں۔ یہ چائے نزلہ زکام کمزوری دماغ کھانسی اور نگی میں نہایت سرعت سے کام کرتی ہے۔

چائے پینا ضرورت بھی ہے اور بہت سے لوگوں کا شوق بھی۔ چائے کے فائدہ مند اور نقصان دہ ہونے کے حوالے سے مختلف اور متضاد آراء ہیں لیکن چائے پینے والے ان آراء کی پرواہ کئے بغیر اپنے شوق کی تکمیل میں مصروف رہتے ہیں۔ کالی چائے پتوں کو گلا سڑا کر بنائی جاتی ہے جس کی وجہ سے چائے میں موجود غیر تکمیدی اجزاء ختم ہو جاتے ہیں۔ چائے میں موجود نشہ آور اجزاء اس کا عادی بنادیتے ہیں اسی وجہ سے اس کا ترک کرنا آسان نہیں ہوتا۔ چائے اگر دن میں 2 سے 3 پیالیاں پی جائیں تو صحت کے لئے مفید ہے البتہ اس کا کثرت استعمال نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے لیکن کچھ اقسام کی چائے ایسی بھی ہیں جو کثرت سے استعمال کے باوجود فائدہ مند ہوتی ہیں۔

سرویاں ہیں ایسے میں دل میں ہر تھوڑی دیر کے بعد چائے کی چاہ جاتی ہے۔ ایسے میں اگر صحت کے لئے مفید چائے مل جائے تو کیا ہی بات ہے۔ آج ہم آپ کو مختلف اشیاء سے بنائی گئی مفید چائے کی تراکیب بتاتے ہیں۔

بادام کی چائے

تھوڑے سے بادام پانی میں پیس لیں۔ اپنی چائے میں دودھ کے بجائے پیسے ہوئے بادام ڈالیں۔ اس کے علاوہ چینی کے بجائے شہد ملا لیں۔ اس چائے کے مسلسل استعمال سے بینائی انتہائی بہترین ہو جاتی ہے۔

کھجور کی چائے اور کافی

سمندر قلم کی 7 کھجوریں لے کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالی پانی میں انہیں ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ چوبہا بند کر کے اسے اچھی طرح سے پھینٹ لیں پھر دوبارہ جوش دیں اور دودھ ملا کر پی لیں۔ اس چائے کو ناشتہ کے وقت استعمال کر کے دیکھئے۔ یہ تمام مضمرات سے پاک اور غذائیت سے بھرپور ہے۔ موسم سرما میں اس چائے کو پینا معمول بنا لیجئے۔ اس کے استعمال سے جسم میں جراثیم کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔ کھجور کی گھلیوں کو بھی مصالحہ نہ کریں وہ کافی بنانے کے کام آ سکتی ہیں۔ گھلیوں کو توبے پر رکھ لیں تیز آج پر اسے جلنے کے قریب آنے تک پکائیں۔ ان پتھوں کو پین کر بطور کافی استعمال کریں۔

لیموں کی چائے

اور امریکہ میں عرصہ دراز سے عام چائے میں دودھ کے بجائے لیموں اور برف ڈال کر پیئے جاتے ہیں۔ یہ چائے اعضائی کمزوری کے لئے بے حد مفید ہے۔ اگر برف ڈالے بغیر چائے میں لیموں کا کچھ گرام گرم گرم مریض کو پلا دیں تو انشاء اللہ درد مٹ جائے گا۔

رنگ گورا کرنے والی چائے

رنگ گورا کرنے کے لئے بھی سفر جمل (کونیر) کے پتے 5 سے 6 لے لیں۔ ان کو توڑ لیں اس میں ایک گلاب کی پتیاں چائے کی پتی اور سوئف ملا کر پکائیں اور اسے چائے کی طرح استعمال

سوئف کی چائے

فزلہ زکام اور نظر کی کمزوری کے لئے سوئف کا پانی بنائے۔ ایک کھانے کا چمچ سوئف اور 2 لوٹکیں 2 پیالی پانی میں ڈال کر اس وقت تک پکائیں جب تک پانی آدھا نہ ہو جائے۔ اس میں چینی اور دودھ ملا لیں اور صبح و شام استعمال کریں۔

وزن کم کرنے والی چائے

تھام بڑھانے والی چائے کے پتے 100 گرام وزن لے لیں اور اسے ایک ابال آنے تک پکا کر نکال لیں۔ یہ چائے رات کو سونے سے پہلے لازمی پئیں۔ اس میں چینی نہ ملائیں۔

سادہ بہتر نتائج کے لئے اس چائے کو زیادہ دیر سے قابیل برداشت حد تک گرم

لہسن کی چائے

فالج ایک خوفناک مرض ہے جس کے لئے بہت طویل علاج اور کثیر رقم کی ضرورت ہوتی ہے مگر قدرت نے لہسن کو اس کے لئے اکسیر بنا کر بھیجا ہے۔ جب اس مرض کا آغاز ہو تو مریض کو کھانے کے لئے کوئی چیز نہ دیں۔ صرف چائے پکا کر اس میں دودھ کے بجائے لہسن کا پانی اور شہد ملا کر پلائیں۔ صرف 4 سے 5 دن کے استعمال سے فائدہ ہو جاتا ہے۔



سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

کھائیں پھل اور سبزیاں، رہیں صحت مند

اطباء اور محققین غذا میں پھلوں اور سبزیوں کے استعمال کا ہمیشہ سے مشورہ دیتے آئے ہیں کیوں کہ ان میں قدرت کے خزانے پوشیدہ ہیں۔ جدید ترین تحقیق بھی یہی کہہ رہی ہے کہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال نہ صرف موٹا ہونے سے بچاتا ہے بلکہ دل کو بھی محفوظ رکھنے کا انتہائی آسان نسخہ ہے۔ میڈیکل سائنس کے مشہور ترین میگزین پوسٹ میڈیکل جنرل میں شائع ہونے والی اس تحقیق کے مطابق ہمیں اپنے حارے گنے کے بجائے سبزیاں، پھل، بیٹوں کے تیل اور خشک میوہ جات کھانے پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے جو نہ صرف دل کی نوب اور فالج سے محفوظ رکھتی ہیں بلکہ موٹاپے کو قابو کرنے کا باعث بھی بنتی ہیں۔ تحقیق کے مطابق غذا میں کم چکنائی رکھنے والے غذاؤں کے مقابلے میں زیادہ چکنائی سے وزن کم کرتے ہیں۔



بازاری کھانوں سے محتاط رہیں

تیار شدہ بازاری کھانے صحت کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ ایک حالیہ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ عموماً حاملہ خواتین اور پیدا ہونے والے بچوں کے لیے یہ خصوصی طور پر نقصان دہ ہیں۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ حمل سے پہلے بازاری کھانوں اور ذہنہ مند کھانوں کا استعمال کرنے والی خواتین میں بچے کے قبل از وقت پیدا ہونے کا امکان 50 فیصد تک بڑھ جاتا ہے۔ یونیورسٹی آف ایڈیلیڈ کے سائنس دانوں نے 300 حاملہ خواتین کی خوراک اور پیدا ہونے والے بچوں کی تحقیق سے یہ بات ثابت کر دی کہ غیر صحت بخش خوراک کھانے والی ماؤں کے ہاں بچے مقررہ وقت سے قبل پیدا ہونے کا امکان بہت بڑھ جاتا ہے۔ مقررہ وقت سے قبل پیدا ہونے والے بچے صحت کے شدید مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ان کا وزن عموماً کم ہوتا ہے اور ان میں بیماریوں سے لڑنے کی صلاحیت بھی دوسرے بچوں کی نسبت کم ہوتی ہے۔

یوں تو یہ سائنس کے تیار اور صاف ہیں جن سے سائنس کا ہے لگا ہے آگاہی حاصل ہوتی رہتی ہے۔ تازہ ترین سائنس کی ماہرین خوراک بھی مٹا کر کو بلند فشار خون دیا۔ سائنس اور سرطان جیسی مہلکی بیماری کے لئے مفید قرار دے رہے ہیں۔ امریکی ماہرین اغذیات کی جاری کردہ جدید تحقیقات کے مطابق ٹماڑوں میں پایا جانے والے حیاتیات اور فوٹو لائو بلنڈ فشار خون دیا۔ ان کی بیماریوں کے خلاف ڈھائی ثابت ہوتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ٹماڑ کا کھانا صحت والی کی صحت و دان میں کمی نہیں لائوں کی چمک اور جلد کی خوبصورتی کے لئے بھی مفید ہوتا ہے۔



READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

سرد موسم میں بھی جلد کی بیماریاں برقرار رہتی ہیں

جاڑوں میں جلد کی خشکی دور کرنے کے بہت طریقے ہیں لیکن سب سے اہم طریقہ غذا کی تبدیلی ہے۔ سرد موسم سرما ایک جانب مزے مزے کی سوغاتیں لے کر آتا ہے تو دوسری جانب اس موسم کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ گلی میں کئی معدنی مواد کی کمی ہوتی ہے۔ اسے پیاز اور کچھ مسالے بھی پیدا ہوتے ہیں جس میں جلد کی خشکی اور بے رونقی ایک اہم مسئلہ ہے۔

سرد موسم میں اکثر اوقات جلد کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے یا اس پر سرخ دھبے پڑ جاتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ سرد موسم میں جلد کو مختلف ذرائعوں مثلاً ہیٹرز، آتش دان یا الیکٹریک سے حدت پہنچانا ہے جو جلد کی خشکی کا باعث بنتے ہیں۔

سرد موسم میں جلد کی خشکی دور کرنے کے بہت طریقے ہیں لیکن سب سے اہم طریقہ غذا کی تبدیلی ہے۔ اپنی خوراک میں مچھلی اور دودھ کا اضافہ کریں۔ مچھلی میں لحمیات اور دودھ میں حیاتین الف کثرت سے پایا جاتا ہے۔

دودھ ایک مکمل اور بھرپور غذا ہے۔ اس میں بہت سے حیاتین کے علاوہ فاسفورس اور کلسیم بھی پایا جاتا ہے جو ہڈیوں کی نشوونما کے لئے بہت ضروری ہیں۔ فاسفورس نشاستے اور چربی کو ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے۔ دودھ کے ایک پیالے میں 90 حرارے ہوتے ہیں۔

ایک چائے کا چمچ یا کارڈیور آئل یا شارک ہور آئل (مچھلی کا تیل) روزانہ پیئیں یہ جلد کے لئے اکسیر ہے۔

مرقی کے 84 گرام گوشت میں 115 حرارے ہوتے ہیں۔ اس کے ذریعے جسم میں ضروری معدنی نمک اور لحمیات کی مقدار پوری ہوتی ہے۔ مرقی کے استعمال سے جسم میں چربی نہیں بڑھتی اور کولیسٹرول بھی قابو میں رہتا ہے۔

سرد موسم سرما میں کبھی کبھار کثرت سے استعمال کریں۔ اس میں حیاتین ب مرکب اور تمام غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس میں فولاد پایا جاتا ہے جس سے خون میں آکسیجن حاصل کرنے

گندم کا آٹا اس سے بنی ہوئی چیزیں غذا حیات سے بھرپور ہوتی ہے۔ گندم کا استعمال جسم کو صحت مند بناتا ہے۔ گندم میں پانی جانے والی حیاتین الف اور بیٹا کوئین بالوں کو نرم جلد کو خوبصورت بناتا ہے۔ گندم کو تیز بناتی ہے۔ مونگ پھلی میں حیاتین ب، میگنیزیم، فاسفورس، فولاد، سلفر، نائیا، کروم، ماسک، لاپا جاتا ہے۔ ان ضروری اجزاء کے حصول کے لئے گندم میں ایک یا دو مرتبہ مونگ پھلی میں حیاتین الف، حیاتین ب، فولک ایسڈ، پوسٹھیک ایسڈ، بالوئین، پوٹاشیم اور کلسیم پائے جاتے ہیں جو انسانی صحت کے لئے انتہائی ضروری ہیں۔ باقاعدہ دماغ کو تقویت دیتا ہے جلد کو صحت مند بناتا ہے۔ اسے استعمال کرتے ہیں۔ گلاب کی پتیوں کو قدیم زمانے سے بطور علاج استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا عرق جلد کو طاقت بخشتا ہے جلد کو نرم کرتا ہے۔ اسے لوشنوں اور کریمر میں استعمال کیا جاتا ہے۔ دھوپ سے چھلک جانے والی جلد کے لئے دارچینی کے تیل کی مالش بہت کارآمد ہے۔ جب کہ دانتوں کے لئے بھی اس کا تیل بہت مفید ہے۔ سوئفٹ جلد کے مساموں کو صاف رکھتی ہے اور شو جن کو دور کرتی ہے۔ یاد رکھیے سرد موسم کوئی بھی ہوا چار بند ڈبے والی اشیاء کا استعمال ضرورت سے زیادہ کی یا جیسی ہوئی غذا، سرخ اور چربی والے گوشت، مٹھائیوں اور چاکلیٹ، سفید چینی، میدے سے بنی ہوئی اشیاء کا استعمال زیادہ کاہنیکس استعمال کرنا اور مٹا کر استعمال جلد کی خوبصورتی کا دیکھیں۔



Almond and Chicken Soup

Ingredients:

Chicken pieces	250 grams
Almonds (finely cut)	20
Fresh cream	300 grams
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Salt	to taste
Parsley (chopped)	for sprinkling

Chicken Stock Ingredients:

Chicken bones	few
Black peppercorns	4
Garlic	4 cloves
Water	4 cups

Method:

- Boil all stock ingredients in a pot till 1/2 remains; strain.
- Add chicken and chicken cube flour; cook till chicken is tender; continue stirring and gradually add cornflour; till thick; remove from flame.
- Add cream and almonds; add pepper and salt.
- Sprinkle parsley on top; serve.

★ To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 1/2 cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

مرغی اور بادام کا سوپ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	250 گرام
بادام (باریک کٹے ہوئے)	20 عدد
تازہ کریم	300 گرام
گلی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ہلکا چکن کیوب والا میڈیہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	چسبہ ذائقہ

نچنی کے اجزاء:	
مرغی کی ہڈیاں	تھوڑی سی
ثابت کالی مرچیں	4 عدد
لہسن	4 چوے
پانی	4 پیالی

ترکیب:

دبلی میں نچنی کے اجزاء ڈال کر پانی 1/2 رہ جانے تک ابالیں پھر چھان لیں۔ اس میں مرغی اور چکن کیوب والا میڈیہ شامل کر کے گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں چمچہ چلائے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے کارن فلور شامل کریں۔ گاڑھا ہو جائے تو چوبھا بند کر دیں۔ اس میں بادام اور کریم ڈال دیں۔ مزیدار سوپ میں کالی مرچ اور نمک ملائیں اور اجودہ چھڑک کر پیش کریں۔

ہلکا چکن کیوب والا میڈیہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میڈیہ میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر کھان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فریج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Pineapple Fried Rice

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	10
Capsicums (finely cut)	1 cup + for garnishing
Spring onions (finely cut)	2 cups
Rice (boiled)	1 cup + for garnishing
Pineapple pieces	1 cup + for garnishing
Sugar	1 tsp
*Chicken cube flour	1 tbsp
Garlic (chopped)	6 cloves
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Sesame oil	1 tsp
Oil	1 cup

Method:

- Spread rice on a tray.
- Heat oil in a wok, fry garlic golden; add chicken and capsicums; saute.
- Add rice and remaining ingredients; fry for a few minutes; dish out.
- Garnish with pineapples and spring onions; serve.

★ To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 1/2 cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

انٹاس والے فرائیڈ رائس

اجزاء:

☆ چکن کیوب	10 عدد	مرغی کی بوٹیاں
والامیدہ	10 عدد	(بغیر ہڈی)
لہسن	6 چمچے	شملہ مرچیں
(چوپ کئے ہوئے)	2 عدد	(باریک کٹی ہوئی)
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے	ہری پیاز
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے	(باریک کٹی ہوئی)
نمک	حسب ذائقہ	سجائے گئے لے
تیل کاتیل	ایک چائے کا چمچ	چاول (اُبلے ہوئے)
تیل	1/2 پیالی	انٹاس کے ٹکڑے
		ایک پیالی +
		سجائے گئے لے
		ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

چاولوں کو ٹکڑے پر پھیلا دیں۔ کڑا ہٹی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں اور شملہ مرچیں ڈال کر ہلکا سا تلیں پھر چاول اور باقی اجزاء ڈالیں اسے چند منٹ پکا کر دوش میں نکال لیں۔ مزید از فرائیڈ رائس انٹاس اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

☆ چکن کیوب والامیدہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مکس کر لیجئے۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Chicken Jalfrezi

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Onions (cubed thickly)	2
Capsicums (cubed)	3
Green chillies (finely cut lengthwise)	4
Onions (raw paste)	2
Tomato ketchup	1 cup
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (roasted and ground)	1/4 tsp
Ginger/garlic paste	1/2 cup
Soya sauce	1/4 cup
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup + 2 tbsp

Method:

- Heat 1/2 cup oil in a wok; saute onion pink.
- Add chicken, ginger/garlic and salt; cook till dry.
- Add red chillies, ketchup, pepper, green chillies, cumin, soya sauce and vinegar; fry lightly; keep on dum.
- Heat oil in a frying pan; saute capsicum and onion; add to chicken; dish out.

مرغی کی جلفریزی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
پیاز (موٹی چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
شہلہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	3 عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں)	
بازیکٹی ہوئی)	4 عدد
پیاز (کچی پس ہوئی)	2 عدد
ٹماٹو کچپ	ایک پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نکئی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ
بھٹنا اور پیسا ہوا سفید زیرہ	1/2 کھانے کا چمچ
پیسا ہوا لہسن اور رک	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	2 کھانے کے پیچھے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/2 پیالی + 2 کھانے کے پیچھے

ترکیب:

کڑا ہی میں 1/2 پیالی تیل گرم کریں اور پیسی ہوئی پیاز ہلکی گلابی کر لیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں لہسن اور رک اور نمک ڈال کر مرغی کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں لال مرچ، کچپ، کالی مرچ، ہری مرچیں، زیرہ، سویا ساس اور سرکہ ملا کر بھونیں پھر دم پر رکھ دیں۔ فرائنگ ٹین میں تیل گرم کر کے شہلہ مرچ اور پیاز کو ہلکا سا بھونیں اور مرغی میں ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔



Sweet and Sour Fried Vegetable

Ingredients:

Cabbage (finely cut)	1 head
Carrots (finely cut)	3
Capsicums, Green chillies (finely cut)	4 each
Bean sprouts	1/2 cup
Pineapple pieces	1 cup
Soya sauce	1 tsp
White vinegar	1 tbsp
Jaggery (powdered)	2 tbsp
Tomato ketchup, Pineapple juice (packaged)	1 cup each
*Chicken cube flour	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chilli garlic sauce	1 tbsp
Salt	to taste
Sesame oil	1 tsp
Oil	3 tbsp
Spring onion (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok, fry cabbage, carrots, green chillies and capsicums, remove.
- In the same wok, add ketchup, chilli garlic sauce, chicken cube flour, soya sauce, vinegar, pineapple juice, jaggery and salt; cook for 2 minutes; add sesame oil and pepper.
- Place vegetables in a dish; pour prepared sauce on top; add pineapple pieces and bean sprouts; garnish with spring onions; serve.

★ To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 1/2 cups of refined flour, mix with your fingers; refrigerate and use as required.

سوٹ اینڈ سار فرائیز

اجزاء:

بند گوہی (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد	ٹماٹو کچپ (انٹناس کے لئے)
گاجر (باریک کٹی ہوئی) 3 عدد	(ڈبے والا)
شملہ مرچیں ہری مرچیں	☆ چکن کیوب والا میدہ
(باریک کٹی ہوئی) 4:4 عدد	کٹی ہوئی کالی مرچ
بین اسپرائٹس	ایک کھانے کا چمچ
انٹناس کے ٹکڑے	تک
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرکہ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گڑ	2 کھانے کے چمچ

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے بند گوہی، گاجر ہری مرچیں اور شملہ مرچیں تیل کڑکا لیں۔ اسی کڑاہی میں ٹماٹو کچپ، چلی گارلک ساس، چکن کیوب والا میدہ، سویا ساس، سرکہ، انٹناس کا جوس، گڑ اور مرکہ ملا کر 2 منٹ پکا لیں پھر کالی مرچ اور تیل کا تیل ملا دیں۔ ڈش میں بیڑیاں ڈالیں، اس پر تیار ساس انٹناس کے ٹکڑے اور بین اسپرائٹس ڈالیں اور ہری پیاز سے سجا دیں۔

☆ چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میدے میں 10 پکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Fried Fish with Tartar Sauce

Ingredients:

Fish fillet	2
Eggs (beaten)	2
Breadcrumbs	1 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Refined flour, Cornflour	1/2 cup each
Turmeric	1 tsp
Baking powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Tartar sauce ingredients:

Mayonnaise	1 cup
Mustard paste	2 tbsp
Yogurt	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon	2
Salt	to taste

Method:

- Apply turmeric and salt on fish.
- Brush oil on an iron griddle; grill fish till water dries.
- Mix flour, cornflour, pepper, baking powder and salt in a bowl.
- Coat fish pieces first with flour mix, then eggs and finally breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry fish pieces golden; remove.
- Mix sauce ingredients in a bowl, serve as accompaniment with fish.

READING CORNER

http://readingcornerpk.blogspot.com/

تلی ہوئی مچھلی بمعہ ٹارٹار

اجزاء:

مچھلی کے فائل	6 عدد	ٹارٹار سس کے اجزاء:	2 عدد
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد	مائیونیز	ایک پیالی
ڈبل روٹی کا پورہ	ایک پیالی	مسٹر ڈیسٹ	2 کھانے کے چمچ
گٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	دہی	1/2 پیالی
میدہ کارن فلور	1/2 پیالی	گٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
بلینگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	لیموں	2 عدد
پس ہوئی بلدی	ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ		
تیل	تلیے کے لئے		

ترکیب:

مچھلی کے ٹکڑوں پر بلدی اور نمک لگالیں۔ توڑے کو ہلکا سا پکنا کر کے اس پر مچھلی کے ٹکڑے رکھیں تاکہ ان کا پانی خشک ہو جائے۔ ایک پیالے میں میدہ کارن فلور، کالی مرچ، بلینگ پاؤڈر اور نمک ملا لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے میدے کے آمیزے پھر انڈوں اور پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں۔ اس میں مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ سس کے اجزاء ایک پیالے میں ملا کر مچھلی کے ہمراہ پیش کریں۔



Thai Mix Soup

Ingredients:

Chicken pieces (boneless, cubed)	300 grams
Sausages (cut thin)	5
Lemon leaves	3
Lemon grass	3 sticks
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Tom yum paste	2 tbsp
Tomatoes	2
Onion	1
Green chillies	1
Fish sauce	3 tsp
Chinese salt	1 tsp
Lemon juice	3 tbsp
Chicken cubes	3
Water	2 cups
Salt	to taste
Fresh coriander, lemon slices, green chillies (finely cut)	for garnishing

Method:

- Cook chicken, chicken cubes, sausages, lemon grass, lemon leaves and green chillies with water for ½ hour.
- Add remaining ingredients; cook for 10 minutes; dish out.
- Garnish with coriander, lemon and green chillies; serve.

تھائی مکس سوپ

اجزاء:

مرغی کی چوکور بوٹیاں	300 گرام
(بغیر ہڈی)	5 عدد
ساجز (پتلے کئے ہوئے)	3 عدد
لیموں کے پتے	3 عدد
لیموں گراس	3 ڈنڈیاں
کھمبیاں	1 عدد
(باریک کٹی ہوئی)	2 کپ
تم یا م پیسٹ	2 کپ
ٹماٹر	2 عدد
پیاز	1 عدد
ہری مرچیں	3 عدد
فیش ساس	3 ٹیبل سپون
چائیز نمک	1 ٹیبل سپون
لیموں کا رس	3 کپ
چکن کیوب	3 عدد
پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لیموں کے قتلے ہر ادھنیا	3 ٹیبل سپون
ہری مرچیں	3 عدد
(باریک کٹی ہوئی)	2 کپ
سجائے کے لئے	2 کپ
	to taste
	for garnishing

ترکیب:

دبلی میں مرغی کی بوٹیاں پانی، چکن کیوب، ساجز، لیموں گراس، لیموں کے پتے اور ہری مرچیں ڈال کر دھوا گھٹنے تک پکائیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر 10 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزید اسو پ ہرے دھنے، لیموں اور ہری مرچوں سے سجاکر پیش کریں۔



پیری ایئر فریٹنگ پوائنٹ
اور طعمہ دار کی سہولت موجود ہے
بچہ دوستی اور فروخت کی جگہ ہے
13 خد بازار ہری پور

پیری دوسہ رول

دوسے کے اجزاء:

Cheese Dosa Roll

Dosa Ingredients:

Rice (soaked)	2 cups
White lentils (soaked)	1 cup
Cumin seeds	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Cucumber, lettuce, tomato (finely cut)	for garnishing

Filling ingredients:

Chicken pieces (boneless)	200 grams
Garlic paste	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Cumin seeds (crushed)	1/2 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	1/2 bunch
Green chillies (chopped)	5
Mozzarella cheese (grated)	1/2 cup
Salt	to taste
Oil	5 tbsp + for brushing

Method

- Blend lentils and rice in a blender; add cumin and salt.
- Heat oil in a pot; add garlic and chicken.
- Add cumin, red chillies, turmeric, pepper, coriander, green chillies, and salt; cook till chicken is tender and dry; remove from flame.
- Brush oil on an iron griddle; pour a cooking spoonful of rice mix in a circular motion on the griddle; cook till golden; place chicken mix in the centre.
- Sprinkle cheese on top; fold over.
- Garnish with lettuce, cucumber and tomato; serve.

چاول (پھینکے ہوئے)	2 پیالی
ماش کی دال (پھینکی ہوئی)	ایک پیالی
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
کھیرا سلاڈپے (ٹماٹر باریک)	
کٹے ہوئے)	سجائے کے لئے
بھرنے کے اجزاء:	
مرغی کی بونیاں (بغیر ہڈی)	200 گرام
سیا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
گٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

بلینڈر میں دال اور چاول ملا کر پیسیں پھر زیرہ اور نمک ملا لیں۔ پیچی میں تیل گرم کر کے لہسن اور مرغی ڈالیں پھر زیرہ لال مرچ ہلدی کالی مرچ ہرا دھنیا ہری مرچیں اور نمک ملا کر مرغی گلے اور پیانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ توے کو تیل سے چکنا کریں ایک گول پکائے والے پیچے میں چاول والا آمیزہ بھر کر توے پر روٹی کی طرح سے پھینکا دیں۔ سنہری رنگ آجائے تو درمیان میں مرغی کا آمیزہ رکھیں اس پر پنیر چھڑک کر لپیٹ دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی آمیزے کے بھی دوسے تیار کر لیں انہیں کھیرے سلاڈپے اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔



Szechuan Style Fish

Ingredients:

Talhar chilli paste	1/2 cup
Soya sauce, Tomato paste	1/2 cup each
White vinegar, Oyster sauce	4 tbsp each
Garlic (crushed)	10 cloves
Chicken stock	1 cup
Brown sugar	1/2 cup
Chinese salt	1 tsp
Sesame oil	1 tbsp
Oil	4 tbsp
Carrots, Lettuce leaves	for decoration

Fish Ingredients:

Fish pieces	2 kg
Garlic paste	2 tbsp
Refined flour (sieved)	1/2 cup
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic.
- Add talhar chillies, soya sauce, tomato paste, oyster sauce and Chinese salt; fry for 2 minutes.
- Add sesame oil, stock, brown sugar, and vinegar; cook for a few minutes.
- Blend in a blender; fry in the pot for 1 minute; remove from flame.
- Coat fish with garlic and salt, then with flour.
- Heat oil in a wok; fry fish golden.
- Decorate dish with lettuce leaves; place fish on top; pour prepared sauce over them.
- Garnish with carrots; serve.

سچواں طرز کی مچھلی

سچواں ساس کے اجزاء:

تیل	1/2 پیالی	تلہاڑ مرچوں (پسی ہوئی)
گاجر سلاڈ پتے	1/2 پیالی	سویا ساس نمائز کا پیسٹ
مچھلی کے اجزاء:	4 کھانے کے چمچے	سفید سرکہ اور لٹمر ساس
مچھلی کے ٹکڑے	2 کلو	لہسن (چوب کئے ہوئے)
پیسا ہوا لہسن	2 کھانے کے چمچے	مرچی کی پختی
میدہ (چھٹا ہوا)	1/2 پیالی	براؤن چینی
حسب ذائقہ		چائیز نمک
تلے کے لئے		تیل کا تیل

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں۔ اس میں تلہاڑ مرچیں، سویا ساس، نمائز کا پیسٹ اور لٹمر ساس اور چائیز نمک ڈال کر 2 منٹ تک بھونیں پھر تیل کا تیل، پختی براؤن چینی اور سرکہ شامل کر کے چند منٹ تک پکائیں۔ اس آمیزے کو بلینڈر میں یکجان کریں پھر اسی دیکھی میں ڈالیں اور ایک منٹ تک بھون کر چولہا بند کر دیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں پر لہسن اور نمک لگا کر میدہ میں پھینیں، کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سبز ہی تیل میں ڈالیں۔ ڈش کو سلاڈ پتوں سے سجائیں اس پر مچھلی کے ٹکڑے رکھیں ان پر تیار ساس ڈالیں اور گاجر سے سجادیں۔



LIVE@NINE

Quail Stock

Ingredients:

Quails (washed)	1
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onion (finely cut)	1
Dried, round red chillies (ground)	1 tbsp
Turmeric powder	3 tbsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Hot spices (whole)	1/2 cup
Water	3 cups
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Hot spices powder	1 tsp sprinkling

Method:

- Marinate quails with yogurt; set aside.
- Heat oil in a pot; fry whole hot spices; add onion; cook for a few minutes.
- Add ginger/garlic and quail; fry; add turmeric, red chillies and salt; cook for a few minutes.
- Add water; cook to desired consistency; remove from flame; dish out.
- Sprinkle hot spices powder; serve.

بٹیر کی بخنی

اجزاء:

بٹیر (دھلی ہوئی)	5 عدد
پسوا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
سونجی گول لال مرچیں	
(پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	3 کھانے کے چمچے
دہی (بھینسی ہوئی)	1/2 پیالی
ثابت گرم مصالحہ	1/2 پیالی
پانی	3 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
پسوا ہوا گرم مصالحہ	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

بٹیروں پر دہی لگا کر رکھ دیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ بھونیں اس میں پیاز شامل کر کے چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں لہسن اور ک اور پیاز ڈال کر بھونیں پھر ہلدی لال مرچیں اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں پانی شامل کر کے حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ مزید ار بخنی گرم مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔



Fish Sausages

Ingredients:

Fish fillet	1/2 kg
Garlic paste	1 tbsp
White pepper powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Breadcrumbs	1/2 cup
White vinegar	3 tbsp
Chinese salt	1/4 tsp
Salt	to taste
Lettuce leaves	for decoration

Method:

- Chop all ingredients in a chopper.
- Cut square pieces of cling film; place mix on one side of each, and roll; seal ends thoroughly.
- Secure with thread; steam sausages for 20 minutes in a steamer; remove.
- Decorate a serving dish with lettuce; remove sausages from cling film; place in the dish; serve.

مچھلی کے سائجز

اجزاء:

سفید سرکہ 3 کھانے کے چمچے
چائیز نمک 1/2 چائے کا چمچ
نمک حسب ذائقہ
سلاد پتے سجانے کے لئے

مچھلی کے فلے 1/2 کلو
پسا ہوا لہسن ایک کھانے کا چمچ
بسی ہوئی سفید مرچ ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چھوڑہ 1/2 اینٹیالی

ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء کو یکجا کر لیں۔ باریک پلاسٹک کی شیٹ کے چوکور ٹکڑے لیں ان کے ایک جانب تھوڑا آمیزہ رکھیں اور انہیں گول پیٹ لیں انہیں اطراف سے بھی بند کر دیں تاکہ پانی اندر نہ جائے۔ انہیں دھماگے سے لپیٹ کر باندھ لیں۔ سائجز کو اسٹیم میں 20 منٹ اسٹیم کر کے نکال لیں ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں۔ پلاسٹک کھولیں اور سائجز ڈش پر رکھ کر پیش کریں۔



Masala
mornings

Hot n Sour Soup

Ingredients:

Chicken breast (finely cut)	8
Prawns (finely cut)	8
Chicken stock	6 cups
White pepper powder	1 tsp
Bean curd (cubed)	1
Bean sprout (chopped)	1/2 cup
Cabbage (chopped)	4 tbsp
Carrots (chopped)	3 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Chilli sauce	1 tsp
Sugar	1 tsp
Tomato ketchup	1/2 cup
White vinegar	1/2 cup
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp + 1 tsp
Egg	1
Salt	1 tsp

Method:

- Mix chicken, prawns, white pepper, 1 tbsp cornflour and salt in a bowl.
- Bring chicken stock to boil in a pot; add mix from bowl, bean sprouts, bean curd, cabbage, carrots and coriander; cook for 10 minutes.
- Add soya sauce, chilli sauce, sugar, tomato ketchup, and vinegar.
- Gradually add cornflour while stirring continuously; add egg while stirring; dish out.

ہاٹ اینڈ سوار سوپ

اجزاء:

مرغی کا سینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
جھنگے (باریک کٹے ہوئے)	8 عدد
مرغی کی ٹخنی	6 پیالی
پس ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
بین اسپروٹس (چوپ کئے ہوئے)	1/2 پیالی
بین کرڈ (چوکور کٹے ہوئے)	ایک عدد
بند گوبھی (چوپ کی ہوئی)	4 کھانے کے چمچے
گاجر (چوپ کی ہوئی)	3 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کئے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
چلی ساس	ایک کھانے کا چمچ
چینی	ایک عدد
ٹماٹو کچپ	1/2 پیالی
سفید مرچ	1/2 پیالی
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے (پانی میں گھلا ہوا)
انڈا	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی، جھنگے، سفید مرچ، ایک کھانے کا چمچ کارن فلور اور نمک ملا لیں۔ دیکھی میں ٹخنی، آبا لیں اس میں پیالے کا آمیزہ بین اسپروٹس، بین کرڈ، بند گوبھی، گاجر اور ہرا دھنیا ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں سویا ساس، چلی ساس، چینی، ٹماٹو کچپ اور مرچ ملا لیں۔ اس میں آہستہ آہستہ کر کے کارن فلور شامل کریں پھر چمچ چلاتے ہوئے انڈا ملا کر دوش میں نکال لیں۔



Chicken Moscova

Ingredients:

Chicken breasts with wings	2
White pepper powder	1 tsp
Garlic paste	2 tsp
White vinegar	1 tbsp
Eggs	2
Milk (fresh)	2 tbsp
Breadcrumbs (fresh)	1 cup
Cheddar cheese (grated)	1/2 cup
Cream cheese	2 cubes
Mushrooms (chopped)	3
Parsley (finely cut)	1 cup
Salt	1/2 tsp
Cucumber	1 for decoration
Coleslaw, mashed potatoes	as accompaniment
honey mustard sauce	

Method:

- Cut breasts vertically from the centre, and open like a book; pound lightly with a mallet.
- Marinate with white pepper, vinegar, garlic and salt; set aside for 1/2 hour.
- Spread open both chicken breasts; fill the centres with both cheeses, parsley and mushrooms; press and fold breasts from all four sides ensuring that the wing bone protrudes.
- Mix eggs in milk; beat; coat chicken first with eggs, then breadcrumbs; repeat process twice; refrigerate for 1 hour.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden on medium flame; dish out.
- Decorate dish with cucumber; serve with coleslaw, mashed potatoes and honey mustard sauce.

مرغ ماسکوا

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
پسلی ہوئی سفید مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پسلی ہوا لہسن	2 عدد
سفید سرکہ	1/2 چائے کا چمچ
انڈے	2 عدد
تازہ دودھ	2 کھانے کے چمچے
تازہ ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
چیز پنیر (کدو کش)	1/2 پیالی
کریسم پنیر	3 عدد
کھمبیاں (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
اجودہ (باریک کٹا ہوا)	1/2 چائے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کے لئے
کھیرا	ہمراہ پیش کر کے
کول سلاڈ لٹکا بھرت	ہمراہ پیش کر کے
بہنی مسٹرڈ سسائیں	کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں میں بڑی بڑی ہونی چاہئے۔ انہیں درمیان سے تیز چھری کی مدد سے پتلا کاٹ کر کتاب کی طرح کھولیں پھر کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا پھل لیں۔ ان پر سفید مرچ، سرکہ، لہسن اور نمک ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دونوں سینوں کو پھیلا کر ان کے درمیان میں دونوں پنیر، اجودہ اور کھمبی رکھیں اور چاروں جانب سے ہاتھوں سے دبائے ہوئے اس طرح سے لپیٹیں کہ ان کی ہڈی باہر رہے۔ انڈوں میں دودھ ملا کر پھیٹ لیں۔ مرغی کے سینوں کو پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ اس عمل کو مزید 2 مرتبہ دہرائیں اور انہیں ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے سینوں کو درمیانی آگ پر سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ ڈش کو کھیر سے سے سجائیں، مزیدار ماسکوا کول سلاڈ لٹکا اور بہنی مسٹرڈ کے ہمراہ پیش کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شاندار پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ٹھیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Chicken Tikka Karahi

Ingredients:

Chicken (4 pieces)
Ginger/garlic paste
Yogurt (whipped)
Tomato (finely cut)
Cumin seeds (roasted and powdered)
Coriander seeds (roasted and powdered)
Black pepper (crushed)
Red chillies (crushed)
Ginger (finely cut)
Green chillies (whole)
Salt
Oil

1 kg
1 tbsp
1/2 cup
1
1 1/2 tsp
1 tsp
1 tsp
2 tbsp
12
1 tsp
1 cup

کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے
کٹی ہوئی لال مرچ ایک چائے
ادرنک (باریک کٹی ہوئی) 2 کھانے کے چمچے
ثابت ہری مرچیں 12 عدد
نمک ایک چائے کا چمچ
تیل ایک پیالی

مرغی کے تگے کی کڑاہی

اجزاء:

مرغی کے 4 کٹڑے ایک کلو
پسا ہوا لہسن ادرنک ایک کھانے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی) 1/2 پیالی
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا) ایک عدد
بھٹا اور پسا ہوا سفید زیرہ 1/2 چائے کے چمچے
بھٹا اور پسا ہوا ادھیا 1 1/2 چائے کے چمچے

Method:

- Make gashes on chicken pieces with a sharp knife.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden. Remove.
- Add remaining ingredients except ginger in same wok; fry thoroughly for 10 minutes.
- Add tikkas; keep on dum.
- Add ginger just before dishing out; serve.

ترکیب:

مرغی کے کٹڑوں پر تیز چھری کی مدد سے نشان لگالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے کٹڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں علاوہ ادرنک باقی تمام اجزاء ڈال کر 10 منٹ تک اچھی طرح ٹھون کر پکائیں۔ اس میں تگے ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔ دُش میں نکالنے سے پہلے ادرنک شامل کر لیں۔



Crispy Chilli Beef

Ingredients:

Beef undercut (finely cut)	kg
White pepper powder	tsp
Egg	
Cornflour	2 tbsp
Sesame seeds	2 tsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Chilli garlic sauce	2 tbsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Oyster sauce	2 tbsp
Spring onions (finely cut)	3
Green chillies (finely cut lengthwise)	6
Salt	1/2 tsp
Chilli oil	2 tbsp
Oil	1 cup
Lettuce leaves, tomato, green chillies	for decoration

Batter ingredients:

Refined flour (sieved)	1/4 cup
Cornflour	2 tbsp
Baking powder	1/2 tsp
Egg	1
Water (cold)	as required
Oil	2 tbsp

Method:

- Mix all batter ingredients in a bowl.
- Marinate undercut with white pepper, egg, cornflour, sesame seeds, chilli oil, and salt; set aside.
- Heat oil in a wok; fry undercut golden on medium flame; remove.
- In the same wok fry garlic golden; add batter, spring onions, green chillies, Worcestershire sauce, oyster sauce and chilli garlic sauce.
- Decorate a serving dish with lettuce leaves and tomato place beef on it; garnish with green chillies; serve.

کرپی چلی بیف

اجزاء:

انڈر کٹ (باریک کٹا ہوا)	1/2 کلو
پسی ہوئی سفید مرچ	1/2 چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
کارن فلور	2 کھانے کے چمچ
سفید تل	2 چائے کے چمچ
لہسن (چوب کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
چلی گارلک ساس	2 کھانے کے چمچ
ڈوسٹر سائرساس	ایک کھانے کا چمچ
اویسٹر ساس	2 کھانے کے چمچ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں)	
باریک کٹی ہوئی	6 عدد

ترکیب:

ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملا لیں۔ انڈر کٹ پر سفید مرچ، انڈا، کارن فلور، تل، مرچوں کا تیل اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ کڑا ہنی میں تیل گرم کریں اور انڈر کٹ درمیانی آگ پر سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی کڑا ہنی میں لہسن سنہری کریں۔ اس میں پیالے کا آمیزہ انڈر کٹ، ہری پیاز، ہری مرچیں، اویسٹر ساس، ڈوسٹر سائرساس اور گارلک ساس ملا لیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور نمٹائے سے سجائیں۔ اس پر چلی بیف نکال کر ہری مرچوں سے سجادیں۔



Mutton Paya

Ingredients:

Mutton feet (roasted)	6
Onion (fried and crushed)	1/2 cup
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Coriander powder	3 tsp
Red chilli powder	3 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Small cardamoms	3
Black peppercorns	
Cloves	
Cinnamon	2 sticks
Water	10 cups
Salt	2 tsp
Oil	1/2 cup
Green chillies, fresh coriander, lemon, ginger	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot.; add cloves, cardamoms, peppercorns, cinnamon, little water and ginger/garlic; fry.
- Add feet, red chillies, coriander, turmeric, yogurt and salt; fry thoroughly.
- Add water; cook on a low flame for 6 to 7 hours; add hot spices; dish out.
- Sprinkle green chillies, coriander, lemon and ginger on top; serve.

بکرے کے پائے

اجزاء:

بکرے کے پائے	6 عدد
(بھنے ہوئے)	
پیاز (قٹی اور چوزہ کی ہوئی)	1/2 پیالی
پسپا ہوا لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
پسپا ہوا دھنیا	3 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	3 چائے کے چمچے
پسپا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچ
دہی (پھینسی ہوئی)	1/2 پیالی
ہری الائچیاں	10 پیالی
عایت کالی مرچیں	2 چائے کے چمچے
پونگلیں	1/2 پیالی
دار چینی	2 ڈنڈیاں
پانی	10 پیالی
نمک	2 چائے کے چمچے
تیل	1/2 پیالی
ہری مرچیں ہر اڑھنیا	
لیموں اور لکڑ	بچانے کے لئے

ترکیب:

دہی میں تیل گرم کر کے لوگنیں الائچیاں، کالی مرچیں، دار چینی، تھوڑا پانی اور اورک لہسن ڈال کر بھجھوئیں۔ اس میں پائے، پیاز، لال مرچ، دھنیا، ہلدی، دہی اور نمک ملا کر خوب بھجھوئیں۔ اس میں پانی ڈال کر ہلکی آگ پر 6 سے 7 گھنٹوں تک پکائیں۔ اس میں پسپا ہوا گرم مصالحہ ملا کر ڈش میں نکالیں۔ پائے ہری مرچیں، ہر اڑھنیا، پیاز، لیموں اور اورک چھڑک کر پیش کریں۔



Spicy Prawn Soup

Ingredients:

Prawns	1 cup
Onion (finely cut)	1/2 cup
Capsicum (finely cut)	1/4 cup
Garlic (chopped)	1 tsp
Chicken powder	4 tsp
Curry powder	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1/4 tsp
Chicken curry (cooked)	2 cups
Coconut milk	1 cup
Fresh coriander	a few leaves
Oil	2 tsp
Spring onion (cut thick)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok; fry garlic; add prawns; fry for a few minutes; remove.
- In the same wok add chicken powder and water; bring to boil.
- Add curry powder, chillies and coconut milk; cook till thick.
- Add onion, capsicum, coriander and prawns; mix well; dish out.
- Garnish with spring onion; serve.

جھینگوں کا مصلیٰ دار سوپ

اجزاء:

جھینگے	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	1/2 پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	1/4 پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
چکن پاؤڈر	4 چائے کے تچے
کری پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
مرچی کا شوربہ (تیار)	2 پیالی
ناریل کا دودھ	ایک پیالی
ہرا دھنیا	چند پتے
تیل	2 کھانے کے تچے
ہری پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں اس میں جھینگے ڈال کر چند منٹ تک بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اسی کڑا ہی میں چکن پاؤڈر اور پانی ڈال کر ابال آئے تک پکائیں۔ اس میں کری پاؤڈر، مرچ اور ناریل کا دودھ ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں پیاز، شملہ مرچ، ہرا دھنیا اور جھینگے ڈال کر اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیداز سوپ ہری پیاز سے سجائیں۔



Fish Kebabs

Ingredients:

Rahu fish (skinless pieces)	250 grams
Potatoes (boiled and mashed)	250 grams
Green chilli (finely cut)	
Onion (finely cut)	
Ginger (grated)	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	1 tsp
Black peppercorns	2
Garlic (chopped)	2 cloves
Lemon juice	1/2 cup
Bay leaf	1
Egg	1
Curry powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Refined flour	1/2 cup
Mustard seeds	2 tbsp
Salt	to taste
Mustard oil	1 tbsp
Fresh coriander, lemon slices	for garnishing

Method:

- Immerse fish in boiling water; boil for 5 minutes; remove; crumble with fingers.
- Heat oil in a wok; add onion, green chilli and ginger; fry; remove in a bowl.
- Mix in all remaining ingredients except flour; shape into round kebabs; sprinkle flour lightly on kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden; dish out.
- Garnish with coriander and lemon; serve.

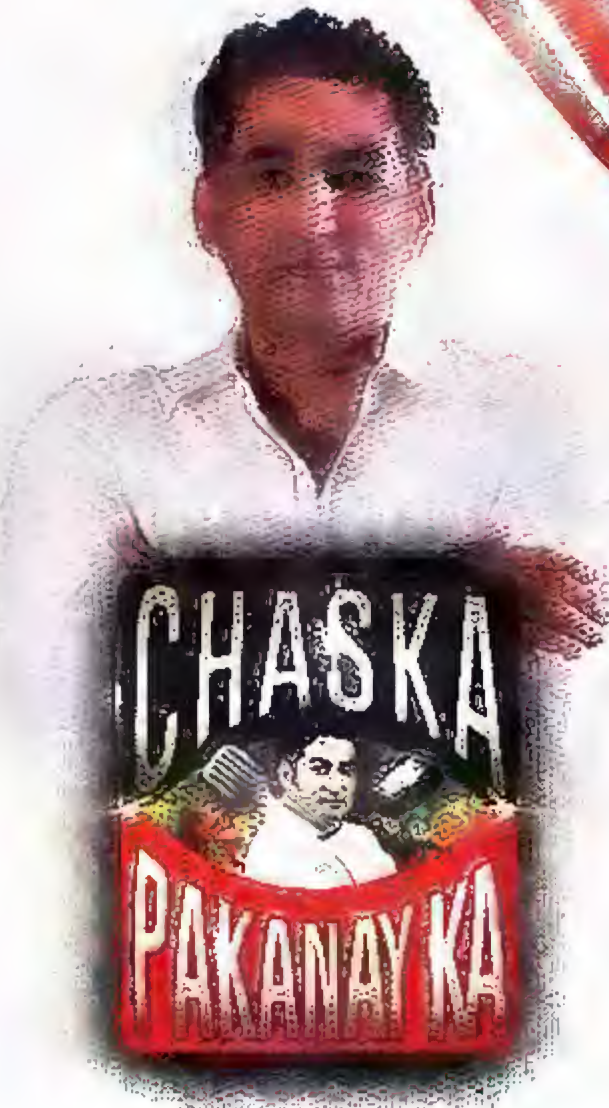
مچھلی کے کباب

اجزاء:

مچھلی (بغیر کھال کی بوٹیاں)	250 گرام
آلو (اُبلے اور بھرتہ کئے)	250 گرام
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	1/2 عدد
ادریک (کدو کش)	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوب کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
نمک کالی مرچیں	2 عدد
لہسن (چوب کئے ہوئے)	2 جوئے
لیمونوں کا رس	1/2 پیالی
تھوڑے	
انڈا	
کڑی پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
میدہ	ایک کھانے کا چمچ
رائی دانے	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
نرسوں کا تیل	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا، لیموں کے قیتے	سجائے کے لئے

ترکیب

اُبلتے ہوئے پانی میں مچھلی ڈالیں اور 5 منٹ بعد نکال کر ہاتھ سے چورہ کر لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر پین پھریا ہری مرچ اور ادرک چھوٹے کر پیالے میں نکال لیں۔ اس پیالے میں علاوہ میدہ مچھلی سمیت باقی تمام اجزاء ملا کر نکلیاں بنالیں۔ لیموں پر ہلکا سا میدہ لگا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار کباب ہرے دھنئے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔



Meatball Curry

Meatball ingredients:

Mutton (boneless)	1/2 kg
Onion (finely cut)	3/4 cup
Green chillies (finely cut)	2 tsp
Gram flour (roasted)	2 tsp
Egg	
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	1 tsp
Fresh coriander, green chillies	for garnish

Curry ingredients:

Fresh coriander (chopped)	2 cup
Turmeric powder	1 tsp
Onion (finely cut)	1 cup
Hot spices powder	1 tsp
Garlic paste	1 tbsp
Tomatoes (finely cut)	1 cup
Ginger	1 inch piece
Red chilli powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Chop all meatball ingredients in a chopper; shape into meatballs.
- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add all curry ingredients; cook till dry; fry and add 1/2 cup water.
- Place meatballs in pot; bring to boil on low flame without stirring, till oil separates; dish out.
- Garnish with green chillies and coriander; serve.

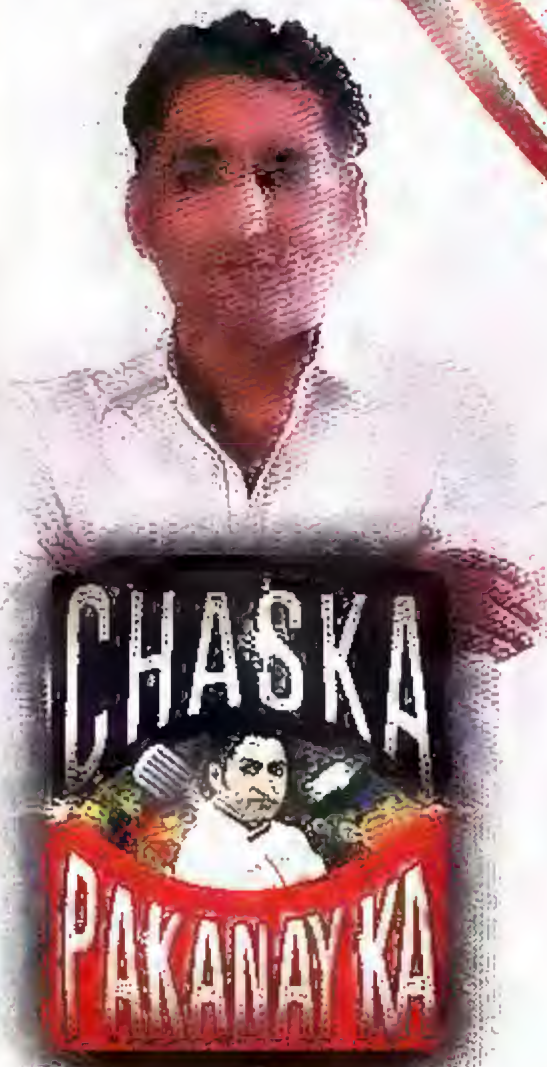
کوفتے کا سالن

کوفتے کے اجزاء:

بکرے کا گوشت (بھینڈی کے) 1/2 کلو	پیار (باریک کی ہوئی)
پیار (باریک کی ہوئی)	ہری مرچیں (باریک کی ہوئی)
6 عدد	بھٹا ہوا آئین
2 1/2 کھانے کے چمچے	انڈا
ایک عدد	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
ایک کھانے کا چمچ	ادرک (باریک کی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	نمک
ایک چائے کا چمچ	ہر ادھیا ہری مرچ
تجانے کے لئے	

ترکیب:

چوپر میں کوفتے کے اجزاء بکجان کر کے کوفتے بنالیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں سالن کے باقی اجزاء ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر بھٹوں کر 1/2 پیالی پانی ڈالیں۔ اس میں کوفتے رکھیں اور ملکی آگ پر بغیر ہلانے آبال آنے اور تیل علیحدہ ہونے تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ کوفتے ہرے دھننے اور ہری مرچ سے سجا کر پیش کریں۔



Four-in-one Tempura

Ingredients:

Chicken strips	1 1/2 kg
Fish fillet (strips)	2 kg
Capsicum (cut into strips)	1
Eggplant (cut into rounds)	1
Whole-wheat flour (sieved)	1/2 cup
Cornflour	1/2 cup
Baking soda	1 tsp
Baking powder	1 tsp
Corn starch	1 tsp
Sugar	1 tsp
Egg	1
Water (cold)	as needed
Yellow food colour	a pinch
Salt	1/2 tsp
Oil	for frying

Method:

- Mix whole-wheat flour, egg, baking powder, soda, corn starch, cornflour, water, sugar, food colour and salt in a bowl.
- Coat chicken, capsicum, fish and eggplant with batter.
- Heat oil a wok; fry each golden; dish out.

فور-ان-ون ٹمپورہ

اجزاء:

1 1/2 کلو	مرغی کی پٹیاں
2 کلو	چھلی کے قلم (پٹیاں)
ایک عدد	شملہ مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی)
ایک عدد	بیٹنگن (گول کٹا ہوا)
1/2 پیالی	آٹا (چھٹا ہوا)
1/2 پیالی	کارن فلوئر
ایک چائے کا چمچ	میٹھا سوڈا
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
ایک چائے کا چمچ	کارن اسٹارچ
ایک چائے کا چمچ	چینی
ایک عدد	انڈا
حسب ضرورت	ٹھنڈا پانی
ایک چمچ	کھانے کا پیلا رنگ
1/2 چائے کا چمچ	نمک
تلنے کے لئے	تیل

ترکیب:

ایک پیالے میں آٹا، انڈا، بیکنگ پاؤڈر، میٹھا سوڈا، کارن اسٹارچ، کارن فلوئر، پانی، چینی، کھانے کا رنگ اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے میں مرغی کی پٹیاں، شملہ مرچ، چھلی اور بیٹنگن پھینیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔



Poppy seeds Halwa

Ingredients:

Poppy seeds (soaked)	1 cup
Milk (fresh)	2 cups
Whole dried milk	1/2 cup
Coconut (grated)	1 cup
Sugar	2 cups
Cardamom (powdered)	1 tsp
Almonds	10
Raisins	2 tbsp
Clarified butter	1 cup

Method:

- Drain water from poppy seeds; add 1/2 milk, and coconut; blend in a blender.
- Heat clarified butter in a wok; add poppy seed mix; cook while continuously stirring till colour changes and aroma rises.
- Add remaining milk; cook till thick.
- Add remaining ingredients; mix thoroughly; dish out.

خشخاش کا حلوا

اجزاء:

خشخاش (بھگی ہوئی)	ایک پیالی
تازہ دودھ	2 پیالی
کھویا	1/2 پیالی
ناریل (کدو کش)	ایک پیالی
چینی	2 پیالی
پسی ہوئی الائچی	ایک چائے کا چمچ
بادام	10 عدد
شیش	2 کھانے کے چمچے
تھی	ایک پیالی

ترکیب:

خشخاش کا پانی پھینک دیں اس میں 1/2 دودھ اور ناریل ڈال کر بلینڈر میں پیس لیں۔ کڑاہی میں تھی گرم کریں اور خشخاش کا آمیزہ ڈال کر مسلسل چمچ چلاتے ہوئے خشخاش کا رنگ تبدیل ہونے اور خوشبو آنے تک پکائیں۔ اس میں باقی دودھ ڈال کر آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں پھر باقی تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔



Tarka

Noodle Soup

Ingredients:

Prawns	200 grams
Chicken mince	200 grams
Spring onion (finely cut)	1
Egg	1
Red chillies (fresh)	2
Mushrooms	4
Egg noodles	50 grams
Corn	1/2 cup
Soya sauce (dark)	1 tsp
Garlic (chopped)	1
Ginger (chopped)	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cornflour	2 tbsp
Water	3 cups
Salt	1/2 tsp
Oil	1 tbsp
Soya sauce, Red chillies (fresh)	for sprinkling

Method

- Heat oil in a pot; add prawns, mince, garlic and ginger; fry for a few minutes; add water and bring to boil.
- Add corn, mushrooms, red chillies, noodles and salt; cook till tender.
- Gradually add cornflour, and then egg while continuously stirring.
- Add dark soya sauce, pepper and spring onion; dish out.
- Sprinkle red chillies and soya sauce on soup; serve.

نوڈل سوپ

اجزاء:

لہسن (چوپ کیا ہوا)	200 گرام	جھینگے
اڈرک (چوپ کی ہوئی)	200 گرام	مرغی کا قہیرہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	ایک عدد	انڈا
2 کھانے کے چمچے	ایک عدد	تازہ لال مرچیں
3 پیالی	2 عدد	کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	4 عدد	انڈے والے نوڈلز
ایک کھانے کا چمچ	50 گرام	بھنے
سویا ساس تازہ	1/2 پیالی	ڈارک سویا ساس
لال مرچیں	ایک چائے کا چمچ	

ترکیب:

دھیمی میں تیل گرم کر کے جھینگے، قہیرہ، لہسن اور اڈرک ملا کر چند منٹ تک بھجوتیں۔ اس میں پانی ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔ اس میں بھنے، کھمبی، لال مرچیں، نوڈلز اور نمک ڈال کر نوڈلز گٹے تک پکائیں، پھر چھچھلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے کارن فلوئر ملائیں اسی طرح سے انڈا ملائیں۔ اس میں ڈارک سویا ساس، کالی مرچ اور ہری پیاز ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار سوپ سویا ساس اور لال مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Tarka

Chicken Alfredo Pizza

Ingredients:

Chicken breasts (finely cut)	300 grams
Mozzarella cheese (grated)	300 grams
Onions (finely cut)	1 cup
Garlic (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Spinach (boiled and chopped)	4 tbsp
Salt	1/2 tsp

Sauce Ingredients:

Butter	50 grams
Cream (fresh)	1 cup
Garlic (chopped)	1 tsp
Parmesan cheese	1 tbsp
Parsley	2 tbsp

Dough Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Milk (fresh)	1 cup
Yeast	1 tbsp
Salt	1/4 tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Mix sauce ingredients in a bowl.
- Mix pepper, red chillies, garlic, lemon juice and salt in chicken; cook till tender.
- Add spinach and onions; remove from flame.
- Mix dough ingredients in a bowl; knead; set aside for 1/2 hour; when dough rises till double, roll out into disc; set on a pizza pan.
- Spread sauce and chicken on crust; add a layer of cheese.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 20 minutes; remove.

چکن ال فریڈو پیزا

اجزاء:

300 گرامس	مرغی کے سینے
300 گرامس	(بازیک کٹے ہوئے) 300 گرام
1 کپ	سوزریلا پنیر (کدو کش) 300 گرام
1 tsp	پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک پیالی
1 tsp	لہسن (چوپ کیا ہوا) ایک چائے کا چمچ
1 tsp	لہسن (چوپ کیا ہوا) ایک چائے کا چمچ
2 tbsp	نکلی ہوئی کالی مرچ اور لال مرچ
4 tbsp	لیموں کا رس
1/2 tsp	پالک (اُلی اور چوپ کی ہوئی) 4 کھانے کے چمچ
	نمک

آٹے کے اجزاء:

50 گرامس	میدھ (چھنوا ہوا) 2 پیالی
1 کپ	تازہ دودھ ایک پیالی
1 tsp	خمیر ایک کھانے کا چمچ
1 tbsp	نمک 1/4 چائے کا چمچ
2 tbsp	تیل 2 کھانے کے چمچ

ترکیب:

ایک پیالے میں سسائیں کے اجزاء ملا لیں۔ مرغی میں کالی مرچ، لال مرچ، لہسن، لیموں کا رس اور نمک ملا کر مرغی کا گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں پالک اور پیاز ملا کر چولہا بند کر دیں۔ ایک پیالے میں آٹے کے اجزاء گوندھ کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ جب پھول کر ڈگنا ہو جائے تو روٹی ٹیلیں اور پیزا کی ڈش پر سیٹ کر دیں۔ اس پر سسائیں، مرغی، پھر پنیر کی تہ لگا کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکالیں۔



Steak with Mushroom Sauce

Ingredients:

Beef undercut	1/2 kg
Ginger/garlic paste	2 tsp
Chilli sauce, Mustard paste	1 tbsp each
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White vinegar	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Soya sauce, Oil	2 tbsp each
Lettuce leaf	for decoration

Sauce ingredients:

Mushrooms (finely cut)	1 cup
Tomato ketchup	1/2 cup
Beef stock	1 cup
Lemon juice	1 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Oregano, Red chillies (crushed)	1/2 tsp each
Black pepper (crushed), Salt	1/2 tsp each
Butter	100 grams

Method:

- Marinate undercut with ginger/garlic, soya sauce, chilli sauce, mustard paste, pepper, vinegar and salt; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a frying pan; fry thoroughly from both sides for 5 minutes each. Dish out.
- Heat butter in a saucepan; fry mushrooms; add all sauce ingredients except cornflour and oregano; bring to boil.
- Gradually add cornflour; cook till thick; add oregano; pour on dish.
- Decorate dish with lettuce leaf; serve.

اسٹیک بمعہ کھمبیاں کا ساس

اجزاء:	اجزاء:
انڈر کٹ	1/2 کلو
پسٹا ہوا لہسن اور مک	2 چائے کے چمچے
چلی ساس، مسٹرڈ پیسٹ	ایک ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ
سویا ساس، تیل	2-2 کھانے کے چمچے
بھلا دیتے	بجائے کے لئے
	100 گرام

ترکیب:

انڈر کٹ پر لہسن اور مک سویا ساس، چلی ساس، مسٹرڈ پیسٹ، کالی مرچ، سرکہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فراہنگ پین میں تیل گرم کریں اور انڈر کٹ کو دونوں جانب سے 5-5 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ ساس پین میں بکھن گرم کر کے کھمبیاں بھونیں اس میں کارن فلوئور اور ریگٹانو کے علاوہ باقی تمام اجزاء ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں پھر تھوڑا تھوڑا کر کے کارن فلوئور ڈال کر گاڑھا کریں اس میں اور ریگٹانو ملا کر ڈش میں ڈال دیں اور ڈش کو بھلا دیتے سے سجادیں۔

MASALA 51 KITCHEN

Copied From Web

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Tarka

Fried Chicken with Carrots

Ingredients:

Chicken pieces	250 grams
Carrots (cut in rounds)	100 grams
Mango powder	2
Onions (finely cut)	4
Green chillies (finely cut)	6
Curry leaves	1/2 bunch
Fresh coriander	1 tsp each
Turmeric powder, hot spices powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Ginger (finely cut)	1 cup
Onion seeds	1 tsp
Fennel seeds, mustard seeds	2 tsp
Red chillies (crushed)	1 cup
Water	1 tsp
Salt	1/2 cup
Oil	

Method:

- Fry onions golden in a clay pot; add chicken, ginger/garlic, red chillies, turmeric and salt; fry on high flame.
- When meat is tender, add mango powder, carrots, curry leaves, mustard seeds, onion seeds, fennel seeds and water.
- Cook till carrots are tender.
- Add ginger, coriander, hot spices and green chillies; dish out

گاجر والی بھنی ہوئی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	1/2 کلو
گاجر (گول کٹی ہوئی)	250 گرام
ایچور	100 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں	4 عدد
(باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
کڑھی پتے	6 عدد
ہر ادھیا	1/2 گڈی
پس ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور لکڑ	ایک چمچ
ادھک	ایک کھانے کا چمچ
(باریک کٹی ہوئی)	1/2 چائے کے چمچ
کھونجی	2 کٹی ہوئی لال مرچ
سونف رائی دانے	2 کٹی ہوئی لال مرچ
پانی	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی

ترکیب:

منی کی ہانڈی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں مرغی لہسن اور لکڑ لال مرچ ہلدی اور نمک ڈال کر تیز آگ پر بھوئیں۔ گوشت گل جائے تو اس میں ایچور گاجر کڑھی پتے رائی دانے کھونجی سونف اور پانی ڈال کر گاجر گھٹنے تک پکا میں پھر ادھک ہر ادھیا گرم مصالحہ اور ہری مرچیں ڈال کر دس میں نکال لیں۔



Classic Cappuccino

Ingredients:

Coffee	1 tsp
Cocoa powder	2 tsp
Milk (fresh)	1 cup
Double cream	2 tbsp
Water	1 cup
Sugar	to taste
Cinnamon (powdered)	1 pinch
Nutmeg (powdered)	1 pinch

Method:

- Cook water, cocoa powder, coffee and sugar in a saucepan on low flame till half remains.
- Bring milk to boil separately; add to saucepan; add cream; pour into a cup.
- Sprinkle cinnamon and nutmeg; serve.

کلاسیک کاپی چینی

اجزاء:

کافی	ایک چائے کا چمچ
کوکو پاورڈ	2 چائے کے چمچے
تازہ دودھ	ایک پیالی
زیتل کریم	2 کھانے کے چمچے
پانی	ایک پیالی
چینی	حسب ذائقہ
پسی ہوئی دارچینی	ایک چمچی
پسی ہوئی جاتیل	ایک چمچی

ترکیب:

سائنس میں پانی، کوکو پاورڈ اور کافی اور چینی ڈال کر ہلکی آگ پر پانی ہلکا ہونے تک پکا کر لیں۔ دودھ کو ابال کر سائنس میں ڈالیں، اس میں کریم ملا کر پیالی میں نکالیں، اس پر دارچینی اور جاتیل چھڑک کر پیش کریں۔



Corn Chowder with Tortilla Chips

Ingredients:

Corn (canned)	1 cup
Spring onions (finely cut)	2
Garlic	1 clove
Semolina	2 tbsp
Vegetable stock	2 cups
Cheddar cheese (grated)	1 cup
Tortilla chips	2 cups
Red chillies (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Blend corn, spring onions, garlic and semolina in a blender.
- Bring to boil stock and blended ingredients in a pot; reduce flame and keep on dum.
- Line a baking dish with aluminum foil; layer with chips; sprinkle cheese on top.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 10 minutes; remove.
- Dish out soup in bowls; place some tortilla chips on top.
- Sprinkle red chillies; serve.

کارن چاؤڈر بمعہ ٹورٹیللا چپس

اجزاء:

ایک پیالی	بھٹے (ٹن والے)
2 عدد	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک جوا	لہسن
2 کھانے کے چمچے	سبزی
2 پیالی	سبزیوں کی بخنی
ایک پیالی	چیز (گدو کش)
2 پیالی	ٹورٹیللا چپس
چھڑکنے کے لئے	لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)

ترکیب:

بلیندر میں بھٹے، ہری پیاز، لہسن اور سبزی ملا کر پیس لیں۔ دیکھی میں بخنی اور پنا ہوا آمیزہ ڈال کر ایک ابلان آنے تک پکائیں پھر آٹھ ہلکی کر کے دم پر رکھ دیں۔ میلنگ ڈش پر المونیم فوئل لگا دیں اس پر چپس کی تہ لگائیں اور پیاز چھڑک دیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اودن میں 200°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ سوپ پیالوں میں نکالیں اس کے اوپر تھوڑے تھوڑے چپس رکھیں اور لال مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Chicken and Rice Soup

مرغی اور چاول کا سوپ

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Celery (finely cut)	1 cup
Carrots (finely cut)	1 cup
Uncooked white rice	1/2 cup
Onion (finely cut)	1/2 cup
Thyme leaves (chopped)	1/2 tsp
Black pepper (crushed)	1/4 tsp
Water	2 cups
Salt	1 tsp

1/2 کلو	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
ایک پیالی	سیلری (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	گاجر (باریک کٹی ہوئی)
1/2 پیالی	کچے سفید چاول
1/2 پیالی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	تھام کے پتے (چوپ کئے ہوئے)
1/4 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 پیالی	پانی
ایک چائے کا چمچ	نمک

Method:

- Boil chicken in water in a pot; when meat is tender allow to simmer for 15 minutes.
- Add onion, pepper, thyme and salt; keep on dum for 45 minutes.
- Remove froth from top and discard.
- Remove chicken; strain stock and pour in a separate pot.
- Add chicken, celery, carrots, and rice; keep on dum for 20 minutes. Serve hot in a bowl.

ترکیب:

دبلی میں مرغی اور پانی ڈال کر ابالیں۔ گوشت گل جائے تو آٹھ بجے ہلکی کر کے 15 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ اس میں پیاز، تھام، کالی مرچ اور نمک ڈال کر ڈھک دیں اور 45 منٹ تک دم پر رکھ دیں۔ اس کے اوپر آئے ہوئے جھاگ کو چھینے سے نکال دیں۔ اس میں سے مرغی کو نکال دیں اور پانی چھان کر دوسری دبلی میں ڈال دیں۔ اس میں مرغی، سیلری، گاجر اور چاول ڈال دیں۔ آٹھ بجے ہلکی کریں اور ڈھک کر 20 منٹ تک پکائیں۔ مزیدار سوپ پیالے میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔



Raisin and Cashew Nut Crisp

Ingredients:

Milk chocolate (melted)	250 grams
Cashew nuts (roasted and crushed)	50 grams
Raisins	50 grams
Sugar	25 grams
Cherries	for garnishing

Method:

- Melt sugar in a saucepan till golden; remove and immediately spread on a greased tray; allow to cool and cut into pieces.
- Mix caramel crunch and remaining ingredients in a bowl.
- Place paper cups in a muffin tray; pour mix into each cup; garnish with cherries on top; refrigerate.

کاجواور کشمش کے کرسپ

اجزاء:

250 گرام	بلک چاکلیٹ (پگھلا ہوئی)
50 گرام	کاجو (بھنے اور کٹے ہوئے)
50 گرام	کشمش
25 گرام	چینی
سجائے کے لئے	چیرے

ترکیب

ماسا پن میں چینی پگھلا کر سنہری کریں۔ اسے فوری طور پر چمکی بڑے پر پھیلا دیں۔
 ٹھنڈی ہو جائے تو اس کے ٹکڑے کر لیں۔ ایک پیالے میں کراچ سمیت تمام اجزاء
 ملا لیں۔ مقل کے سانچے میں کاغذ کی پیالیاں رکھیں پیچھے کی مدد سے تیار آمیزہ اس میں
 ڈالیں اور چیرے سے سجاکر فرج میں رکھ دیں۔



Fatoush

Ingredients:

Tomato	500 grams
Lettuce leaves	200 grams
Cucumber	500 grams
Turnip	100 grams
Parsley leaves (finely cut)	50 grams
Mint leaves (chopped)	50 grams
Capsicum	200 grams
Salt	to taste
Tortilla chips	1 cup

Dressing Ingredients:

Lemon juice	50 grams
Sumac powder	20 grams
Salt	1 pinch
Olive oil	50 grams

Method:

- Mix all dressing ingredients in a bowl.
- Add all other ingredients, serve.

فتوش

اجزاء:

500 گرام	ٹماٹر
200 گرام	سلاد کے پتے
500 گرام	کھیرا
100 گرام	لال موٹی
50 گرام	احمودہ (باریک کٹا ہوا)
50 گرام	پودینہ (چوب کیا ہوا)
200 گرام	شملہ مرچ
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	ٹورٹیلہ چپس

ڈریسنگ کے اجزاء:

50 گرام	لیموں کا رس
20 گرام	سماک پاؤڈر
ایک چمکی	نمک
50 گرام	زیتون کا تیل

ترکیب:

ڈریسنگ کے اجزاء ایک پیالے میں ملائیں۔ اس میں فتوش کے باقی تمام اجزاء ملا کر پیش کریں۔



Meatball Kebabs

Ingredients:

Beef mince (finely ground)	1/2 kg
Onion (chopped)	1/2 cup
Green chillies (chopped)	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Ginger (chopped)	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Mix all ingredients in mince; shape into small meatballs.
- Heat oil in a frying pan; fry meatballs golden; dish out; serve hot.

کوفتہ کباب

اجزاء:

1/2 کلو	گائے کا قیر (باریک پٹا ہوا)
1/2 پیالی	پیاز (چوب کی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں (چوب کی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (چوب کیا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	ادوک (چوب کی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	پٹا ہوا گرم مصالحہ
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچے	تیل

ترکیب:

پتے میں تمام اجزاء اچھی طرح ملا کر چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں۔ فراسنگ پین میں تیل گرم کریں اور کوفتوں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار کوفتہ کباب گرم گرم پیش کریں۔



Kashmiri Mutanjan

Ingredients:

Mutton	1 each
Rice (soaked)	1 bulb
Onion (finely cut)	2 tbsp each
Onion (whole), Bay leaf	2 tbsp each
Garlic	1 tbsp
Fennel seeds, Coriander seeds	1 pinch each
Sugar, Lemon juice	a pinch
Hot spices (whole)	1 cup
Red and green food colours	1 cup
Saffron (dissolved in milk)	4 cups
Mixed dry fruits	to taste
Compote	1/4 cup
Water	for garnishing
Salt	
Butter	
Fried onion, Sterling silver leaf	

Method:

- Place fennel seeds, coriander, whole onion and garlic in muslin cloth and tie into a pouch.
- Cook mutton, muslin pouch and water in a pot on medium heat till meat is tender; remove from flame.
- Remove meat from pot and set aside; strain stock; set aside.
- Melt butter in a separate pot; fry onion brown; add meat; hot spices and salt; fry.
- Add sugar, lemon juice, and rice; cook till dry.
- Add saffron, food colours, dry fruits and compote; keep on dum; dish out.
- Garnish with fried onion and silver leaves; serve.

کشمیری متانجن

اجزاء:

بکرے کا گوشت	1/2 کلو	زعفران	1/2 کلو
چاول (بھیکے ہوئے)	1/2 کلو	(دودھ میں گھلا ہوا) ایک چمچی	
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	مرے	1/4 پیالی
پیاز (غابت) (تھچ پتا)	ایک ایک عدد	ملے جملے میوے	1/2 پیالی
لہسن	ایک پوٹی	پانی	4 پیالی
سونف غابت و ضیا	2/2 کھانے کے چمچے	نمک	حسب ذائقہ
چینی لیموں کا رس	2/2 کھانے کے چمچے	بکھن	1/4 پیالی
غابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	تلی ہوئی پیاز	بجانے کے لئے
کھانے کا لال اور ہر رنگ	ایک ایک چمچی	چاندی کا ورق	

ترکیب:

مسل کے کپڑے میں سونف غابت و ضیا، غابت پیاز اور لہسن باندھ لیں۔ دیکھی میں گوشت پوٹی اور پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر گوشت گل جانے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ گوشت نکال کر علیحدہ رکھ لیں اور بکھن چھان کر محفوظ کر لیں۔ ایک علیحدہ دیکھی میں بکھن پگھلا کر پیاز بادامی کر لیں اس میں گوشت گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر بھونیں پھر چینی لیموں کا رس اور چاول ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس پر زعفران کھانے کے رنگ میوے اور مرے ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار تھن ڈش میں نکالیں۔ اسے تلی ہوئی پیاز اور چاندی کے ورق سے سجائیں۔



Fish Bun Kebabs

Ingredients:

Fish fillets	
Round buns	
Eggs	
Green chillies (paste)	2 tbsp
Fresh coriander	¼ cup
Refined flour (sieved)	½ cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
*Thousand Island dressing	as required
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves, cucumber, tomato (cut into rounds)	for decoration + fillings

Method:

- Mix eggs, flour, green chillies, pepper, coriander and salt in a bowl; marinate fish with this mix; set aside a little while.
- Heat oil in a frying pan; fry fish golden from both sides; remove.
- Cut buns horizontally into halves; lightly roast on an iron griddle.
- Apply a layer of Thousand Island dressing on the lower half of buns; place fish, lettuce, cucumbers and tomatoes; drizzle dressing; cover with top half of buns.
- Decorate a dish with lettuce leaves, cucumber and tomato; place bun kebabs on top; serve.

* To make Thousand Island dressing mix ½ cup mayonnaise and ¼ cup tomato ketchup.

مچھلی کے بن کباب

اجزاء:

مچھلی کے نفلے	4 عدد	مٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
گول والے بن	4 عدد	ہلکا سا تھوڑا سا آبی لینڈ ڈریسنگ	حسب ضرورت
انڈے	2 عدد	نمک	حسب ذائقہ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے	تیل	تیلنے کے لئے
ہرا دھنیا	½ پیالی	سلاد پتے، کھیرا، ٹماٹر (قلم)	سجھانے کے لئے + بھرنے کے لئے
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی		

ترکیب:

ایک پیالے میں انڈے، میدہ، ہری مرچیں، کالی مرچ، دھنیا اور نمک ملا لیں۔ مچھلی پر یہ آمیزہ لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ فراسنگ پین میں تیل گرم کریں اور مچھلی دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ بن کو گولائی میں درمیان سے کاٹ کر انہیں توبے پر پکا سائینک لیں۔ بن کے مچھلی حصوں پر تھوڑا سا آبی لینڈ ڈریسنگ کی تہ لگائیں اس پر مچھلی، سلاد پتے، کھیرے اور ٹماٹر ڈال کر تھوڑا سا آبی لینڈ ڈریسنگ ڈالیں اور دوسرے حصوں کو اوپر سے رکھ دیں۔ ڈش کو سلاد پتے، ٹماٹر اور کھیرے سے سجائیں اس پر مچھلی کے مزیدار کباب رکھ کر پیش کریں۔

☆ ½ پیالی مایونیز اور ¼ پیالی ٹماٹر کچھپ کو ایک پیالے میں ملا لیں۔



Queen Cake

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Black raisins	1/2 cup
Baking powder	1/2 tsp
Sugar	1/4 cup
Egg	1
Lemon zest	1 tbsp
Cream (fresh)	1 tbsp
Butter	1/4 cup for brushing

Method:

- Brush a 6-inch cake pan with butter; layer with raisins.
- Mix baking powder with flour.
- Beat butter and sugar with electric beater till creamy; add egg, lemon zest and 1/2 flour; mix.
- Add cream to remaining flour; add to butter.
- Pour in cake pan; bake in a pre-heated oven at 175°C for 30 minutes; remove.
- Flip cake over on a plate; serve.

کوئن کیک

اجزاء:

ایک پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
1/2 پیالی	کالی کشش
1/2 چائے کا چمچ	بلیک پاؤڈر
1/4 پیالی	چینی
ایک عدد	انڈا
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کے چھلکے
ایک کھانے کا چمچ	تازہ کریم
1/4 پیالی + چکنا کرے کے لئے	بکھن

ترکیب

پڑنگ کے 6 انچ کے برائے کو بکھن سے چکنا کریں اور کشش کی تہ لگائیں۔ میدے میں بلیک پاؤڈر ملا لیں۔ بکھن اور چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا بھینٹیں کہ وہ کریم کی طرح سے ہو جائے۔ انڈے لیموں کے چھلکے اور 1/2 میدے کو اس آمیزے میں ملا لیں۔ باقی میدے میں کریم ملا کر بکھن میں شامل کر دیں۔ اس آمیزے کو برائے میں ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 175°C پر 30 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزید ایک پلٹ پڑا لٹ کر نکالیں اور گرم گرم میں کریں۔



LIVELY WEEKENDS

Zarnak

Mint and Carrot Soup

Ingredients:

Carrots	250 grams
Onion	1
Garlic	1 clove
Vegetable stock	4 cups
Keenu juice	1 cup
Mint leaves	2 tbsp
Butter	1 tbsp

Method:

- Melt butter in a pot, add carrots, onion, garlic, and vegetable stock.
- Cook till carrots are tender.
- Allow to cool; strain.
- Add keenu juice and mint; dish out and serve.

گاجر کا پودینے والا سوپ

اجزاء:

250 گرام	گاجر
ایک عدد	پیاز
ایک جوا	لہسن
4 پیالی	سبزی کی بھنجی
1/2 پیالی	کیو کا جوس
2 کھانے کے چمچے	پودینے کے پتے
ایک کھانے کا چمچ	بکھن

ترکیب:

دہنچی میں بکھن پکھلا کر گاجر، پیاز، لہسن اور سبزیوں کی بھنجی ڈال کر گاجر گھلنے تک پکائیں۔
اسے ٹھنڈا کر کے چھان لیں۔ اس میں کیو کا جوس اور پودینے شامل کر کے پیش کریں۔



Mrs. Sabra



Butter Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Chicken tikka masala (packaged)	1 tbsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Hot spices powder	1/4 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Tomato puree	2 cups
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black pepper powder	1/2 tsp
White pepper powder	1/2 tsp
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Salt	1 tsp
Butter	50 grams
Oil	1 tbsp
Cream	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with yogurt, oil, lemon juice, red chillies, tikka masala, hot spices, and salt; set aside for 1 hour.
- Melt butter in a pot; add tomato puree, ginger/garlic, black pepper, white pepper, fenugreek; cool till thick.
- Add chicken; cook till tender; dish out.
- Garnish with cream; serve.

مرغ مکھنی

اجزاء:

پسی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ 1/2 چائے کا چمچ
قصوری میٹھی ایک چائے کا چمچ
نمک ایک چائے کا چمچ
تیل 50 گرام
کریم ایک کھانے کا چمچ

مرغی کی بونیاں (بغیر ہڈی) 1/2 کلو
چکن تگہ مصالحہ (پکٹ والا) ایک کھانے کا چمچ
دہی (پیشینی ہوئی) 1/2 پیالی
پسینا ہوا گرم مصالحہ 1/2 چائے کا چمچ
لیمونس کا رس ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر کی پیوری 2 پیالی
پسینا ہوا پس ادرک ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

مرغی پر دہی، تیل، لیمونس کا رس، لال مرچ، تگہ مصالحہ، گرم مصالحہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں مکھن پکھلا میں اس میں ٹماٹر کی پیوری، پسینا اور نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور قصوری میٹھی ملا کر پکا لیں۔ آمیزہ گاڑھا ہو جائے تو مرغی ڈال کر گوشت گئے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار مرغی کریم سے سجا کر پیش کریں۔





LIVELY WEEKENDS

Rida



Chicken Masala Wings

Ingredients:

Chicken wings	1/2 kg
Refined flour	1 cup
Eggs	2
Ginger paste	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Cornflour	2 tsp
Cumin seeds (roasted)	1 tsp
Green chillies (paste)	1 tsp
Chinese salt	1/2 tsp
Salt, Black pepper powder	to taste
Oil	for frying

Method:

- Marinate chicken wings with ginger, red chillies, pepper, cumin, green chillies, Chinese salt, Worcestershire sauce and salt; set aside.
- Coat wings first with flour, then cornflour and finally eggs.
- Heat oil in a wok; fry wings golden; dish out.

مرغی کے مصالحہ دار پر

اجزاء:

مرغی کے پر	1/2 کلو
میدہ	ایک پیالی
انڈے	2 عدد
پنسا ہوا درک	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
دوسٹر شاز ساس	ایک کھانے کا چمچ
کارن فلوئر	2 کھانے کے چمچے
بھٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
چائیز نمک	1/2 چائے کا چمچ
نمک پسی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
تیل	تلیے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے پروں پر اور دک لال مرچ، کالی مرچ، زیرہ، ہری مرچیں، چائیز نمک، دوسٹر شاز ساس اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ مرغی کے پروں کو پہلے میدے، پھر کارن فلوئر اور پھر انڈوں میں ڈالیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے پر سنہری تن کر نکال لیں۔



Mrs. Faheem

Easy Peasy Halwa

Ingredients:

Semolina	250 grams
Green cardamoms	10
Condensed milk	1 cup
Almonds (finely cut)	10 + for sprinkling
Pistachios (finely cut)	10 + for sprinkling
Clarified butter	1 cup + for brushing

Method:

- Heat clarified butter in a wok; fry cardamoms; add semolina; fry till aroma arises.
- Add condensed milk, almonds and pistachios; cook for a few minutes.
- Brush clarified butter on a dish; place halwa in it; level with a spoon.
- Sprinkle almonds and pistachios; refrigerate and allow to set.
- Cut halwa into pieces; serve.

ایزی پیزی حلوہ

اجزاء:

250 گرام	سبونی
10 عدد	چھوٹی الائچیاں
ایک پیالی	کنڈینسڈ ملک
10 عدد + چھڑکے کے لئے	بادام (باریک کئے ہوئے)
10 عدد + چھڑکے کے لئے	پستے (باریک کئے ہوئے)
ایک پیالی + چھڑکے کے لئے	تھی

ترکیب

کڑا ہی میں گھی گرم کر کے الائچیاں بھون لیں۔ اس میں سبونی ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں۔ پھر کنڈینسڈ ملک، بادام اور پستے ڈال کر چند منٹ مزید پکائیں۔ دس کوگھی سے چکنا کریں اور حلوہ ڈال کر نیچے سے ہموار کریں۔ پھر بادام پستے چھڑک کر فرج میں جمنے کے لئے رکھ دیں۔ مزید ارطوہ بکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

شہر شہر کی خبریں



ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



CORNER

برٹش کونسل کی جانب سے تقریب

گزشتہ دنوں پریل کانفرنس میں برٹش کونسل کراچی کی جانب سے کھارے سے آگے (Moving from the Margins) کے انعقاد کا مقصد پاکستان کے مختلف علاقوں میں معذور افراد کی ملازمتوں کی فراہمی اور اس کی اہمیت پر تبادلہ خیال تھا۔ تقریب کی میزبانی برٹش کونسل پاکستان اور بلوچستان کی ڈائریکٹر باربرا وکیم کر رہی تھیں۔ تقریب میں بڑی تعداد شریک ہوئی جن کی تواضع پر تکلف چائے سے کی گئی۔



مرمر میں حسن و آرائش کی نمائش

گزشتہ دنوں معروف بیوشین جانی نے کراچی میں اپنے اپنے لائیو کی ریلی لائیج کی تقریب کا اہتمام کیا۔ اس موقع پر حسن و آرائش کی ایک نمائش بعنوان 'آئینے کا نیا چہرہ (New face of mirror's) کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں ماہرین کے ماڈلز پر میک اپ اور بالوں کے جدید انداز پیش کئے۔ تقریب کے شرکاء کے لئے چائے کا اہتمام کیا گیا۔



معذوروں کے عالمی دن کے موقع پر تقریب کا انعقاد

معذوروں کے عالمی دن کے موقع پر دارالسلکون کی جانب سے پرنسپل ہونٹن میں ایسے لوگ جنہیں بہت کم سمجھا گیا ہے کو سمجھنا کے عنوان سے ایک پورے دن کی کانفرنس کا اہتمام کیا گیا۔ اس کانفرنس کے انعقاد کا مقصد معذور افراد کی مدد کے حوالے سے معروف اسکالروں معذوروں کی مدد کرنے والی تنظیموں سماجی اداروں پالیسی سازوں متعلقہ حکومتی ذمہ داروں قانون سازوں فلسفیوں اور اسٹیک ہولڈروں کو یکجا ہونے کے لئے پلیٹ فارم مہیا کرنا تھا۔ اس موقع پر معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ شرکاء کے لئے نظیرانے کا اہتمام کیا گیا۔



سفار کے پہلے اسٹور کی افتتاحی تقریب

پاکستان میں سوٹ اعلیٰ معیار کے ملبوسات اور تیار شدہ ٹیکسٹائل مصنوعات فروخت کرنے والے سفار گروپ نے گزشتہ دنوں ڈالمن مال کلفٹن کراچی میں معروف ڈیزائنر خدیجہ شاہ کے نام پر پہلے اسٹور 'سفار' کی بنیاد رکھ دی۔ اس موقع پر ایک پروکار تقریب منعقد کی گئی جس میں بڑی تعداد شریک ہوئی۔ تقریب میں سفار کی جانب سے ان کے منفرد ملبوسات کے نمونوں نے حاضرین کے دل موہ لئے۔ تقریب کے شرکاء کو پرنسپل لوارمات پیش کیے گئے۔



فیشن پاکستان کونسل کی جانب سے فیشن شو کا انعقاد

فیشن پاکستان کونسل کی جانب سے میسی لین ملینین فیشن کے عنوان سے فیشن شو کا انعقاد عمل میں آیا جس میں نئے آنہرتے ہوئے فیشن ڈیزائنرز عائش منصور، متاشا یعقوب، سمیرہ سائمن، محل عمامیول اور مدیحہ رضا کے کام کو پیش کیا گیا۔ اس موقع پر مختلف ماڈلوں نے فیشن ڈیزائنرز کے ملبوسات کو اپنے مخصوص انداز میں حاضرین کے سامنے پیش کیا۔ مہمانوں کی تواضع جانبے سے کی گئی۔



لوکی دنیا کی قدیم پیداوار اور مختلف اشکال اور پانی پانی جاتی ہیں

لوکی دنیا کی قدیم پیداوار اور مختلف اشکال اور پانی پانی جاتی ہیں

سبز یوں اور پھلوں کی اہمیت سے کسی کو انکار نہیں لیکن کچھ پھل اور سبزیاں ایسی ہیں جن کے فوائد ہونے کے باوجود لوگ عام طور پر کھانا پسند نہیں کرتے۔ ایک ایسی ہی سبزی ہے لوکی جو تقریباً ہر خاص و عام پسند کرتا ہے۔ اس کے علاوہ لوکی کو پسند کرنے والوں کی شرح بہت کم ہے۔

لوکی کو 3500 قبل مسیح سے افریقہ میں کاشت کیا جا رہا ہے تاہم آج اسے بھارت، سری لنکا، انڈونیشیا، ملائیشیا، فلپائن، ٹرائپیکل افریقہ اور جنوبی امریکہ سمیت دیگر کئی ممالک میں بڑے پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ 100 گرام لوکی میں 96.1 فیصد نمی، 0.2 فیصد چھتین، 0.1 فیصد چکنائی، 0.6 فیصد ریشہ، 0.5 فیصد معدنیات، 2.5 فیصد کاربوہائیڈریٹیں، 10 ملی گرام فاسفورس، 0.7 ملی گرام فولاد اور 20 ملی گرام کلسیم ہوتی ہے۔

لوکی تیل پر پڑا پانی ہے اور جب اس کا پھل نپک کر تیار ہوتا ہے تو اس کی فصل کافی جاتی ہے۔ اسے سبزی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے یا پھر پکنے کے بعد کھجور، بھنڈ، بھنڈ اور برتن کے استعمال کیا جاتا ہے اس وجہ سے لوکی کو عام طور پر بول (bottle gourd) کے نام سے بھی پکارا جاتا ہے۔ اس کے تازہ پھل کا رنگ ہلکا سبز ہوتا ہے جب کہ گودا سفیدی مائل گلابی ہوتا ہے جس میں سفید بیج ہوتے ہیں۔ لوکی دنیا کی قدیم پیداواروں میں سے ایک ہے جو مختلف اشکال اور اقسام میں پائی جاتی ہیں۔ کچھ کی جسامت بڑی اور گول ہوتی ہے تو کچھ چھوٹی جسامت کی مالک اور بیلن نما بھی ہوتی ہیں یا پھر لمبوتری شکل میں پائی جاتی ہیں جن کی لمبائی ایک میٹر تک ہوتی ہے۔ لوکی لمبوتری یا گول، پیلے اور سبز رنگ میں پیدا ہوتی ہے اس کا گودا سفید اور اسٹیم کی مانند ہوتا ہے۔ براعظم افریقہ میں لوکی کی کچھ اقسام گولائی نما ہوتی ہیں جن کی جسامت اس قدر بڑی ہوتی ہے کہ درمیان سے کٹ کر ان کے دونوں حصوں کو

اندروں سے صاف کر کے پانی رکھنے یا پکے کے رتوں کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ انڈیسی زبان میں اس طرح کی لوکی کو 'تونیہ' کہتے ہیں اور اسے کھانے کے لیے لے کر امریکا، آسٹریلیا کی نقل و حمل کے ذریعے پہنچی۔ کچھ علاقوں میں اس کے طور پر کھائی گئی یعنی اس کو کھجور میں استعمال کیا گیا اور کچھ علاقوں میں اس کو ترکاری کے طور پر بھی پکایا گیا۔

لوکی کے بہت سے فوائد ہیں جو کہ ہمارے پیارے بچے گریمر کی صحت بھی ہے۔ لوکی فشارخون کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ اس کے جوش کو ختم کرتی ہے۔ اس مقصد کے لئے لوکی کے پانی میں کڑھی پتے لٹا کر اسے کھانے سے تسکین پہنچی ہے۔ اس کی صلاحیت رکھتی ہے اس کے کھانے سے ضرورت سے زیادہ پیاس، ڈائریا، بے خوابی اور ذیابیطس کے مرض میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔ لوکی کا جوش حرارت اور پیاس میں تسکین بخشتا ہے اس لئے اسے گرمیوں میں کثرت سے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

لوکی کو سالن اور بھجیا میں مختلف طریقوں سے کھایا اور پکایا جاتا ہے۔ لوکی کا حلوہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔ یہ لذیذ حلوہ نہایت شوق سے کھایا جاتا ہے۔ لوکی کا رائیہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔ لوکی کا مزیدار رائیہ گرمیوں میں کثرت کھایا جاتا ہے کیوں کہ اس کے کھانے سے گرمی کا احساس کم ہوتا ہے۔

MASALA 81 INGREDIENT

Copied From Web

WWW.PAKSOCIETY.COM

RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY

FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



ہم مصالحہ کا نئے سال میں نیا انداز

راست پیش کئے جانے والے پروگراموں کے اوقات میں تبدیلی کے ساتھ نئے پروگرام بھی پیش کئے جائیں گے

فوڈ پلانٹ کی ملک عظمیٰ مشہور صحت مند اور غذائیت سے بھرپور کھانے پکانے کی ماہر ہیں۔ انہوں نے ورلڈ بینک کے مقامی اور بیرونی ملک کام کرنے والے انصاف کے لئے ان کے ملک اور ان کے نئے مینو کی ترتیب کے لئے کنسلٹنٹ کے فرائض انجام دیئے ہیں۔ ان کی عظمیٰ ہر عمر کی خواتین کو کھڑی آرٹ تقاریب کے لئے کیمرنگ اور برس میڈنگ کے لئے سٹائٹس اہم کر رہی ہیں۔ اپنے پروگرام میں کھانا پکانے کے علاوہ عظمیٰ کھانوں کے بنیادی اصول و ضوابط استعمال کرنے کے لئے طریقے بھی سکھائیں گی۔

جب بے چارے پیش کئے گئے شیف عرفان ہم مصالحہ کے ناظرین کے لئے بے چین ہیں۔ اپنے ان پروگرام میں مختلف مصالحوں کو زیادہ بہتر طریقے سے استعمال کرتے ہوئے مصالحہ دارا کے طریقے بتائیں گے۔

پچھے اور اتواری دو پہر 12:30 سے ایک بجے تک 2 بجے سے 2:30 بجے تک ہیں

ان جب کہ 2:30 سے 3 بجے شیف اشک کے فرائض انجام دیئے جائیں گے۔

شیف اشک کے فرائض میں شیف انسٹیٹیوٹ آف پاکستان کے فرائض انجام دیئے جائیں گے۔ ناظرین کے لئے والے لیکن اور پختہ کھانے پکانے سکھائیں گے۔ شیف اشک کے فرائض میں ہم مصالحہ کے شیفین شہر کے معروف ریسٹوران لان قلعہ جا کر ان کے فرائض انجام دیئے جائیں گے۔ اقامتیں ہیں بلکہ ریسٹوران کے شیف اپنے ناظرین کے لئے کھانے پکانے کے مزید اراکھانوں کے اہم رازوں سے ناظرین کو آگاہ کریں گے۔

جہاں بات ہو چکن گارڈننگ کی وہاں تو بینک پاشا مومن کے فرائض انجام دیئے جائیں گے۔ ہم مصالحہ کے ناظرین کو گھر وں میں آسانی سے سبزیاں پھل اگانے کی راہیں بتاتے تھے تو بینک پاشا ایک بار پھر نئے انداز میں ہم مصالحہ کے ناظرین کو گھر وں میں سبزیاں بڑی بوٹیاں اور پھل اگانے کے لئے رہنمائی فراہم کریں گے۔

اپنے ہم مصالحہ کے تسلسل سے اپنے معیار کے ناظرین کو اپنے تجربوں کے تبدیلیوں کے اس عمل کا سلسلہ برقرار رکھنے کے لئے سال میں ایک بار پھر ہم مصالحہ کے ناظرین کے سامنے آ رہا ہے۔ ان کے فرائض انجام دیئے جائیں گے۔ جانب براہ راست پیش کئے جانے والے پروگراموں کے اوقات کار تبدیل کئے جائیں گے۔

نئے سال میں مصالحہ کے براہ راست پیش کئے جانے والے پروگراموں میں اب جو تبدیلیاں آئی ہیں ان کے مطابق مصالحہ مارنگ 11 بجے سے 12:30 بجے تک دو کا دو پہر ایک بجے سے 2 بجے تک دعوت 3 بجے سے 4:30 بجے سے 5 بجے سے 6 بجے تک جب کہ فوڈ اور رز 7 بجے سے 8 بجے تک پیش کیا جائے گا۔

ہم مصالحہ شیف کلر اریل ازیں "لایو اینڈ ٹائن" کے نام سے رات 9 سے 10:30 بجے تک اپنا براہ راست پروگرام پیش کرتے تھے لیکن اب وہ ایک نئے وقت پر "دعوت" میں اپنے دیکھنے والوں کو جاپانی کھانے پکانے کے ساتھ ساتھ دیکھنے پکانے سکھائیں گے۔

حسب سابق ہیں اور اتواری صبح 11 بجے سے دو پہر 12:30 بجے تک لایو ویڈیو ایک اینڈز اور 5 بجے سے 6:30 بجے تک چکا پکانے کا پیش کئے جائیں گے۔

پیر سے جمعہ تک روزانہ 12:30 سے ایک بجے دو پہر تک فوڈ پلانٹ 2 بجے سے 2:30 بجے تک فوڈ ٹیبلٹی جب کہ 2:30 بجے سے 3 بجے تک چٹ پے چٹارے کے نام سے نئے ریکارڈ پروگرام پیش کئے جائیں گے۔

فوڈ ٹیبلٹی کی شیف رابعہ نے نوا (NOVA) سے کھڑی آرٹ میں ڈپلومہ حاصل کیا ہے جب کہ شیفی کے نام سے ڈالی کاروبار بھی کر رہی ہیں۔ کھانا پکانے کی شوقین رابعہ مختلف نئے اور پرانے ریسٹورانوں میں جا کر ان کے کھانوں سے لطف اندوز ہوں گی اور پھر باورچی خانے میں واپس آ کر اپنے قارئین کے لئے بالکل اسی انداز میں ویڈیو تیار کریں گی۔



وہمی ہے دنیا ساری

مغرب میں یہ مانا جاتا ہے کہ نمک گرا دیا جائے تو شیطانی رو میں آپ پر سوار ہو جاتی ہیں

نیر باب

کیلا دنیا کا وہ پھل ہے جو سب سے زیادہ کھایا جاتا ہے اور بچوں سے لے کر بوڑھے تک اسے عموماً شوق سے کھاتے ہیں اور پسند کرتے ہیں لیکن بہت سے لوگوں کا وہم ہے کہ اگر آپ بد قسمتی کو اپنے سے دور رکھنا چاہتے ہیں تو کبھی کیلے کو کاٹیں نہیں بلکہ کیلے کو چھوٹے ٹکڑوں میں ہاتھ سے توڑ کر استعمال کریں۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ جو لوگ کیلے کا چھلکا ایسے ہی بے دھیانی سے پھینک دیتے ہیں ان کی موت بہت تکلیف دہ ہوتی ہے (یہ بات بھی بچوں اور بڑوں کو ڈرانے اور سمجھانے کے لئے بنائی گئی گت ہے تاکہ کیلے کے چھلکے سے پھسل کر کسی کی ہڈی پسلی نہ ٹوٹے)۔

چائے ایک ایسا مشروب ہے جو پاکستان میں ہی نہیں دنیا بھر میں بہت شوق سے پیا جاتا ہے۔ چائے کے بارے میں بھی بڑی کہانیاں مشہور ہیں جیسے گرم چائے گرمی میں ٹھنڈک پہنچاتی ہے کیونکہ لوہا لوہے کو کاٹتا ہے رشتہ کرنے جاؤ تو یہ دیکھو لڑکی نے چائے کیسے پیش کی چائے کا ذائقہ کیسا تھا وغیرہ وغیرہ مگر دنیا کے دوسرے ممالک میں بھی چائے کے بارے میں بڑی دلچسپ باتیں مشہور ہیں جیسے اگر کوئی لڑکی چائے میں چینی سے پہلے دودھ ڈال دے تو اس کی شادی ہونا مشکل ہے۔ چائے کی پیالی کی تہہ میں اگر بغیر گلی ہوئی چینی نظر آئے تو سمجھ لیں کوئی شخص اس کے عشق میں گرفتار ہے (اور اس کو ڈھونڈنا اب آپ کا کام ہے)۔ اگر چائے دلی میں پئے چھک جائے تو اس کا مطلب ہے کہ کوئی اجنبی آپ کے گھر مہمان ہوگا اور اگر آپ اپنے گھر کے دھڑکے میں چائے پی رہے ہیں تو گھر کے دروازے پر چائے کی پتی بکھیر دیں بد رو میں داخل ہونے سے روک دے گی۔ چائے کی پلیٹ میں اگر اتفاق سے دو تھپے رکھ دیئے جائیں تو اس کا مطلب ہے کہ وہ عورتیں ہوں گی یا پھر جڑواں بچے پیدا ہوں گے۔ تو رہے محتاط! کہیں آپ کو بھی وہی حادثہ نہ کھڑ جائے!

یونگنڈا میں یہ سمجھا جاتا ہے کہ عورتیں اگر کسی شخص کا بھٹ کھا لیں گی تو ان کے چہرے پر نکل آئیں گے۔

یورپ میں ایک زمانے میں یہ عقیدہ تھا کہ اگر کسی نے شادی کے ٹیکٹ کا ایک سلاٹس پھینک کر رکھ لیا جاتا ہے۔ اگر سال بھر تک یہ سلاٹس نہ پھینکے تو مایاں بیوی دونوں کے لئے خوش قسمتی اور خوشگوار ازدواجی زندگی کا سبب ہوتا ہے۔ اور حتیٰ کہ انڈیا میں بھی جب کوئی شخص سفر پر جاتا ہے یا اپنی ملازمت کے لئے انٹرویو پر جاتا ہے تو اس کے پیچھے پانی پھینکا جاتا ہے تاکہ وہ کامیاب رہے کیونکہ پانی کو حرکت سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ یہ بھی سمجھا جاتا ہے کہ اگر آپ کی زبان دانتوں میں آجائے تو اس کا مطلب ہے کہ وہی دادی اماں آپ کے لئے ٹیکٹ بنانے والی ہیں جب کہ پاکستان میں اس کا مطلب یہ کیا جاتا ہے کہ کہیں کسی نے آپ کو گالی دی ہے۔

ہمارے وہم ہماری ثقافت کی چاشنی ہوتے ہیں اور اگر غور کیا جائے تو جن چیزوں کو برا شگون سمجھا جاتا ہے ان میں کوئی تو جہد ضرور چھپی ہوتی ہے۔ کیا یہ قدیم زمانے میں بچوں کو بہت سی عادتوں سے روکنے کا یہی طریقہ اپنایا گیا ہو اور اچھی عادتوں کو اپنانے کے لئے انہیں خوش قسمتی کا شگون کہا گیا ہو۔ یہی ہے وہمی دنیا اور یہی ہے ہماری رنگ برنگ زندگی!۔





روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

نورالہدیٰ (لاہور)

قادری! میں شادی شدہ ہوں مگر میری بڑی بہن کا مسئلہ بنا ہوا تھا رشتہ بہت آجے تھے باہر سے آئے تھے بڑھتی بھی تھی مگر آخر میں آکر کوئی نہ کوئی چلتا تھا یا ت چیت ختم ہو جاتی تھی بیروں فقیر بھی رجوع کیا سب نے بندش بتائی روحانی علاج بھی کر دیا مگر مسئلہ حل نہ ہوا آپ سے لوح کا علاج کیا گیا وظیفہ پڑھا تھا الحمد للہ آپ کی دعا اور لوح کے برکت سے ایک بہت اچھے گھرانے میں باہر رشتہ طے ہو گیا ہے اور اگلے مہینے شادی کی تاریخ بھی پکی کر دی ہے لوح نکاح اور وظیفہ کا انب کیا کروں۔

جواب: جیتی رہو۔ بٹی لوح نکاح کے وظیفہ کی صرف ایک نسخہ اب نکاح ہونے تک جاری رکھو۔

زرین گل (پشاور)

۲۔ قادری صاحب! میں نے رزق میں ٹکھا دی کیلئے آپ سے لوح مشتری حاصل کی تھی لوح مشتری کے حاصل کرنے کے ایک مہینے کے اندر ہی لوح مشتری کے اثرات ظاہر ہونا شروع ہو گئے ہیں میرے شو پر ٹھیکیدار ہیں کچھلی گورنمنٹ میں انہوں نے کچھ کام کیے تھے جن کے Bill ابھی تک کچھ اداروں میں پھنسے ہوئے تھے لوح مشتری کے آتے ہی نہ صرف یہ کہ وہ تمام بل Clear ہو گئے بلکہ ایک بڑا سرکاری ٹھیکہ جس کو حاصل کرنے کیلئے لوگ بڑی بڑی سفارشیں لگوا رہے تھے وہ ٹھیکہ بھی میرے شو پر کول گیا ہے اور بڑا پیٹا جو ایک بینک میں براچ میجر تھا ترقی پا کر ریجنل میجر ہو گیا ہے۔ لوح مشتری نے واقعی بڑی تیزی سے اثر دکھایا ہے

تعالیٰ آپ کو ہمیشہ سلامت رکھے۔ کسی چیز کی ہوتو قادری صاحب مجھے ضرور بتائیے گا۔ اللہ خوش رکھے! میرے پاس اللہ کا دیا ہوا ہے آپ کو بھی بہت دے۔ اپنے ارد گرد ضرور دیکھیں، پیسوں بھتا جوں کا خیال رکھیں اللہ آپ کا خیر ہے غیب سے رزق کے دروازے کھول دے گا ان شاء اللہ سے رزق عطا فرمائے گا جہاں آپ کا خیال نہ جائے گا۔

کیرا (حیدرآباد)

۳۔ اگلے! میں نے پسند کی شادی کیلئے آپ سے لوح مشتری حاصل کی تھی وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور لوح مشتری بھی ہو گئی ہے ہم دونوں آپ کے بے حد شکر مند ہیں آپ نے ہمارا مسئلہ حل کر کے میں قادری صاحب کی اللہ تعالیٰ آپ کو صحت و تندرستی عطا فرمائے۔

جواب: جیتی رہو! آپ کو دونوں کو ہمیشہ خوش رکھے اور آپ میں ڈھیروں خوشیاں عطا فرمائے۔

۴۔ طاہرہ جمیل (راولپنڈی) میری شادی کو کچھ سال ہوئے تھے مگر ابھی تک اولاد کی نعمت سے محروم تھی آپ سے ہوتی تھی مگر چھ یا آٹھ مہینے کے بعد اچانک اسید خاں ہو جاتی تھی بہت پریشان تھی دونوں کی تمام ڈاکٹری رپورٹ اور ٹیسٹ Clear تھے ہر قسم کا علاج کروا کر تھک گئی تھی آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوح مریم اور وظیفہ دیا اور آج میں ایک پیارے سے بیٹے کی ماں ہوں۔

قادری صاحب! ہمارے دل سے آپ کے لئے بہت دعا سیں نکلتی ہیں اللہ تعالیٰ آپ کے علم میں مزید

اضافہ فرمائے۔

جواب: جیتی رہو! میری دعا ہے کہ اللہ پاک آپ کے گھر میں مزید خوشیاں نازل فرمائے۔

۵۔ سارہ (منڈی بہاؤ الدین)

قادری صاحب! میں اپنے کزن کو پسند کرتی تھی مگر میرے ابو خاندانی جھگڑوں کی بنا پر اس شادی پر راضی نہیں ہوتے تھے آپ سے رابطہ کیا تو آپ نے لوح نکاح بنا کر بھیجی اور وظیفہ بھی دیا وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور ہماری شادی بھی ہو گئی ہے آپ کا بہت شکریہ قادری صاحب لوح نکاح کا کیا کروں؟ جواب: جیتی رہو بٹی دو لعل شکرانے کے ادا کرو اور لوح کو ٹھنڈا کر دو۔

جہاں آراء (کراچی)

۶۔ قادری صاحب! میں نے اپنے بیٹے کیلئے لوح راہ دار حاصل کر لی تھی میرا بیٹا باہر کے ملک جانا چاہتا تھا کام بناتا ہی نہیں تھا کوئی نہ کوئی ریکارڈ آ جاتی تھی آپ سے رجوع کیا تو آپ نے حساب کتاب نکال کر بتایا کہ اسکے سفر میں کچھ رکاوٹیں ہیں پھر ان رکاوٹوں کو دور کرنے کیلئے آپ نے لوح راہداری اور وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا۔ آپ کی دعاؤں سے وظیفے کے دوران ہی میرے بیٹے کا مسئلہ حل ہو گیا اور وہ آجکل آسٹریلیا میں ہے وظیفہ کا اثر بڑا ہی بدایت فرمادیں۔

جواب: خوش رکھے! اگر وظیفہ مکمل ہو گیا ہے تو اسے ادا کرنے کے بعد لوح کو ٹھنڈا کرنا۔ جیسے مکمل کر کے ٹھنڈا کر دینا۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

0336-2297786

0333-2105914

0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

Lucky Stone

مبارک پتھر

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے مطابق پتھروں (نگینوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اسے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوائیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔



توتکے



پھونٹے سے بچائے گئے



کیڑوں کی الماری کی بدبو دور کرنے کے لئے

اگر کیڑوں کی الماری میں بدبو پیدا ہوگی ہے تو الماری خالی کر کے اس میں تھوڑی سی
 اور نیم کے بے ڈال کر زرات بھر کے لئے رکھ دیں۔ دوسرے دن اس میں بھورے
 کا بچھا کر پڑے رکھ دیں کبھی بدبو نہیں آئے گی۔

بھوے کا شدید مسئلہ ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو چاہئے کہ
 اور بچے کے بھورے سے مانی میں نمک گھول لیں۔ اگر بچے کو
 ایک قطرہ رات میں کھائے اور صبح اٹھنے کے بعد اپنی ناک میں ڈالیں
 پیڑوں کو جھک کر اٹھائے



ہوٹ لگائے گئے

اگر بھوک نہ لگتی ہو تو اور اس کی وجہ سے وزن میں کمی واقع ہو رہی ہو تو اس کی
 بھوی کھائیں۔ اس سے معدے کی گڑبی دور ہوگی اور بھوک لگنی شروع ہوگی۔



آسانی سے رات کا لٹے گئے

اگر بچے کے دانت نکل رہے ہوں اور اسے تکلیف ہو تو ایک چھوٹا سا کھڑا سہاگرہ لے لیں
 سے خوب گرم پونے پر رکھیں۔ سہاگرہ فوراً اعلیٰ جائے گا اسے ماچس کی پلی کی مدد سے
 کی پیرہ میں رکھیں اور 2 چائے کے چمچے شہد ملا لیں۔ اسے ہاتھ کی بند سے نیچے کے
 سوزھوں پر لگا لیں۔ اس کے علاوہ نمک کو مانی میں بھگو لیں اس میں سے ایک چمک
 نمک لے کر نیچے کی ناف پر لگا لیں۔ اس سے کڑا گرم کر کے نیچے کی ناف پر ہلکی ہلکی
 پینا کی کریں۔ بچہ رات کو نیند سوئے گا۔



پتھر کو ہٹائے گئے

وہ لوگ جن کا مثانہ میں پتھر جاتا ہو روزانہ ایک کھجور ضرور کھائیں۔ اس کے علاوہ جھنڈور
 کا استعمال بھی ان کے لئے مفید ہے۔

<http://readingcorner.blogspot.com>



MASALA 89 TOTKAY

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شاندار پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ٹھیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

نیو کی ایس بی کی ایڈیٹر شپ ہینگ پوائنٹ
 ریسٹورنٹ اور چائے کی دکان
 13 ستمبر 2014ء کو جاری ہوئے

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے قارئین کے لئے خوشخبری

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے قارئین کے لئے ایک اچھی خبر ہے کہ اب وہ ایک آسان سے سوال کا جواب دے کر حاصل کر سکتے ہیں ایک ایام۔ مصالحہ فوڈ میگ کی جانب سے ایک سوال پوچھا جا رہا ہے آپ کو کتنا صبر اٹھائے کہ اس سوال کا جواب درج کریں اور اس کو پین کو ہم سب کے لئے پروواز کریں۔ سب سے پہلے ملے والے درست جواب دینے والے کے نام کا اعلان "ہم مصالحہ" کے پروگراموں میں ہر ماہ کیا جائے گا اس کے علاوہ جیسے اسے کوئی ریڈائی مل بھی مطلع کیا جائے گا تو ایام حاصل کرنے کے لئے اچھی لوگوں سے شامی کارڈ اور اپنی تصویر کے ساتھ روانہ کریں۔

ماہ جنوری کا سوال

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے دسمبر 2014ء کے شمارے میں زبیدہ آسیا کے بنائے ہوئے کس میٹھے کی ترکیب شامل کی گئی ہے۔

ای میل ایڈریس

فون

نام

ملذت نمبر 10/11 حسن علی اسٹریٹ بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی 74000 پاکستان

MASALA

TV FOOD MAG



وصول کرنے والے کا نام

نام

پتہ

شہر

ملک

فون نمبر (دفتر / رہائش)

ای میل

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام

اگر وہ کرم درج بلا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“
 کے سالانہ خریداروں کیلئے
 خوشخبری

شاندار بچت کے ساتھ

سالانہ خریداری

اب صرف 1200 روپے میں

1 پینک ٹک (ایک اخراجات)

2 چیک / ڈرافٹ

3 پے آرڈر

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

اکاؤنٹ نمبر 001402900243 پینک الفلاح و نیٹس برانچ کراچی پاکستان

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں

ایڈیٹر مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ

10/11 حسن علی اسٹریٹ بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی پاکستان

(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت دیکار ہے)

Copied From Web

WWW.PAKSOCIETY.COM

RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY

FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY